

## Schwimmen – Rücken: Blind

Bei dieser Übung sind die Schwimmer gezwungen, sich auf ihr Gefühl zu verlassen und ihre Orientierungsfähigkeit zu schulen.

Die Jugendlichen schwimmen sechs Züge blindlings und stellen fest, wo sie gelandet sind. Sicherheit beachten!

**Bemerkung:** Kann auch im Kraul angewendet werden.



Bild: Bissig, 2008.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**