

Schwimmen – Rücken: Fähnchen schwingen

Zusätzliche koordinative Aufgaben während des Schwimmens stellen eine echte Herausforderung dar. Diese Übung gibt eine Idee, wie dies im Training eingesetzt werden könnte.

Der rechte Arm führt die ganze Bewegung aus, während der linke Arm während der Rückholphase «hin und her» geführt wird, bevor er wieder oberhalb des Kopfes eintaucht.



Bild: Bissig, 2008.

Variation

schwieriger

Übung bei jedem Armzug ausführen.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO