

Schwimmen – Delphin: Beinschlag stehend

Das Ziel dieser Übung ist es den aus den Hüften geschlagenen Beinschlag beim Delphin-Schwimmen zu verbessern. Mit der Zeit wird die Bewegung immer flüssender.



Aufrecht im Tiefwasser stehend Delphin-Beinschläge ausführen. Die Arme am Körper anliegend halten (evtl. paddelnd). Versuche möglichst hoch aus dem Wasser zu schnellen! Wer kommt am höchsten?

Variation

einfacher

- Am 1-m-Brett hängen und möglichst locker Delphin-Beinschläge ausführen. Diese sind kontinuierlich nach vorne und nach hinten zu schlagen (flüssige Bewegung).

schwieriger

- In der Kernübung die Arme in Hochhalte gestreckt und einen Gegenstand aus dem Wasser halten (evtl. mit Flossen).

Material: evtl. Flossen

Quelle: «mobile» – Praxisbeilage 3/03 «Vom Schweben zum Schwimmen», S. 11



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO