

# Schwimmen – Delphin: Rhythmus eins-eins

Mit dieser Übung wird der richtige Rhythmus beim Delphin-Schwimmen erlernt. Die charakteristische Arm-Bein Koordination ist eine besondere Herausforderung.



Den Wasserball-Kraul (Kopf über Wasser) mit Delphinbeinschlägen schwimmen. Auf jedes Eintauchen einer Hand einen Beinschlag ausführen. Wer kann so schwimmen, dass ein Ball ruhig vor dem Kopf geführt wird?

## Variation

### einfacher

- Dasselbe mit Flossen schwimmen.

### schwieriger

- Wasserball-Delphin schwimmen (Kopf über Wasser!): Wer kann so schwimmen, dass der Ball immer noch ruhig vor dem Kopf geführt wird? Erster Beinschlag beim Eintauchen der Hände, zweiter Beinschlag in der Druckphase der Hände. Auch mit Flossen.

**Material:** Ball, Flossen

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**