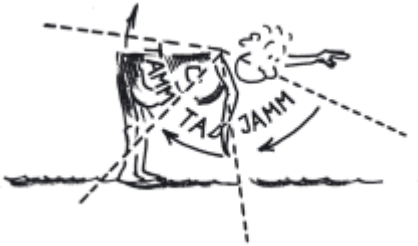


Rhythmus – Schwimmen: Crawl – Armzug Druckmuster

Während dieser Übung trainieren die Schülerinnen und Schüler das Zug-Druckmuster beim Armzug. Sie berücksichtigen die Beschleunigung der Bewegung innerhalb eines Armzuges.



Das Zug-Druckmuster beim Armzug Crawl üben. Folgende Punkte beachten:

- Zug-Druckmuster mit dem «Jamm-ta-tam»-Rhythmus unterstützen (siehe Bild). «Jamm»: Zugmuster beginnen (vor der Schulter). «ta»: Druckmuster beginnen (unter der Schulter). «tam»: Arme beschleunigt austauschen (am Oberschenkel vorbei).
- Zuerst nur einarmig ausführen. Der andere Arm bleibt gestreckt.

Quelle: mobilepraxis 47/2008



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO