

"Karussell"

Das Schwimmbrett liegt auf dem Wasser und wird um den Körper gekreist, wobei die „Brett-Hand“ nach der Oberkörperdrehung hinter dem Rücken gewechselt wird.

Freier Stand im Wasserbecken mit Freiraum zu den Seiten

pro TN ein Schwimmbrett

„Lati dorsi“

Ein Arm auf das Schwimmbrett legen,
die Schmalseite mit der Hand fassen und
das Brett an den Körper heranzuführen

pro TN zwei Schwimmbretter

„Rucksack“

Das Schwimmbrett rücklings senkrecht fassen und leicht nach hinten oben und wieder zurück führen.

Achtung:

langsame Bewegungsausführung,
das Schwimmbrett hat starken
Auftrieb!!!

pro TN ein Schwimmbrett

"Tic Tac"

Rückenlage am Beckenrand;
das Schwimmbrett zwischen die
Unterschenkel einklemmen und mit den
Beinen nach rechts und links
schwingen.

TN gleichmäßig am Beckenrand
verteilen und an der Überlaufrinne oder
Haltestange festhalten

pro TN ein Schwimmbrett

„Lang und Ran“

Bauchlage am Beckenrand;

Schwimmbrett zwischen den
Unterschenkeln einklemmen;

aus der Bauchlage die Beine anwinkeln,
die Füße zum Beckenrand führen und
dann wieder nach hinten strecken

pro TN ein Schwimmbrett