

SCHWIMMTECHNIK-ÜBUNG 14: SUPERMAN - BAUHLAGE

Eine Länge Superman mit dem linken Arm und eine Länge mit dem rechten Arm vorne, Atmung seitlich.

SCHWIMMTECHNIK-ÜBUNG 15: SUPERMAN - SEITENLAGE

Eine Länge Superman mit dem linken Arm und eine Länge mit dem rechten Arm vorne.