

SCHWIMMTECHNIK-ÜBUNG 16: SUPERMAN - HAIFISCHFLOSSE

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

SCHWIMMTECHNIK-ÜBUNG 16: SUPERMAN - WINKEN

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