

## Wettlauf im Wasser



Auch im Wasser können Wettläufe gemacht werden. Vor- und rückwärts im knie-, hüft- und brusttiefen Wasser nacheinander ausführen. Im tiefen Wasser mit kräftigen Armbewegungen nachhelfen.

### Source credits

- Cover photo: Ramun Badertscher, [www.ramunbadertscher.ch](http://www.ramunbadertscher.ch)