

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