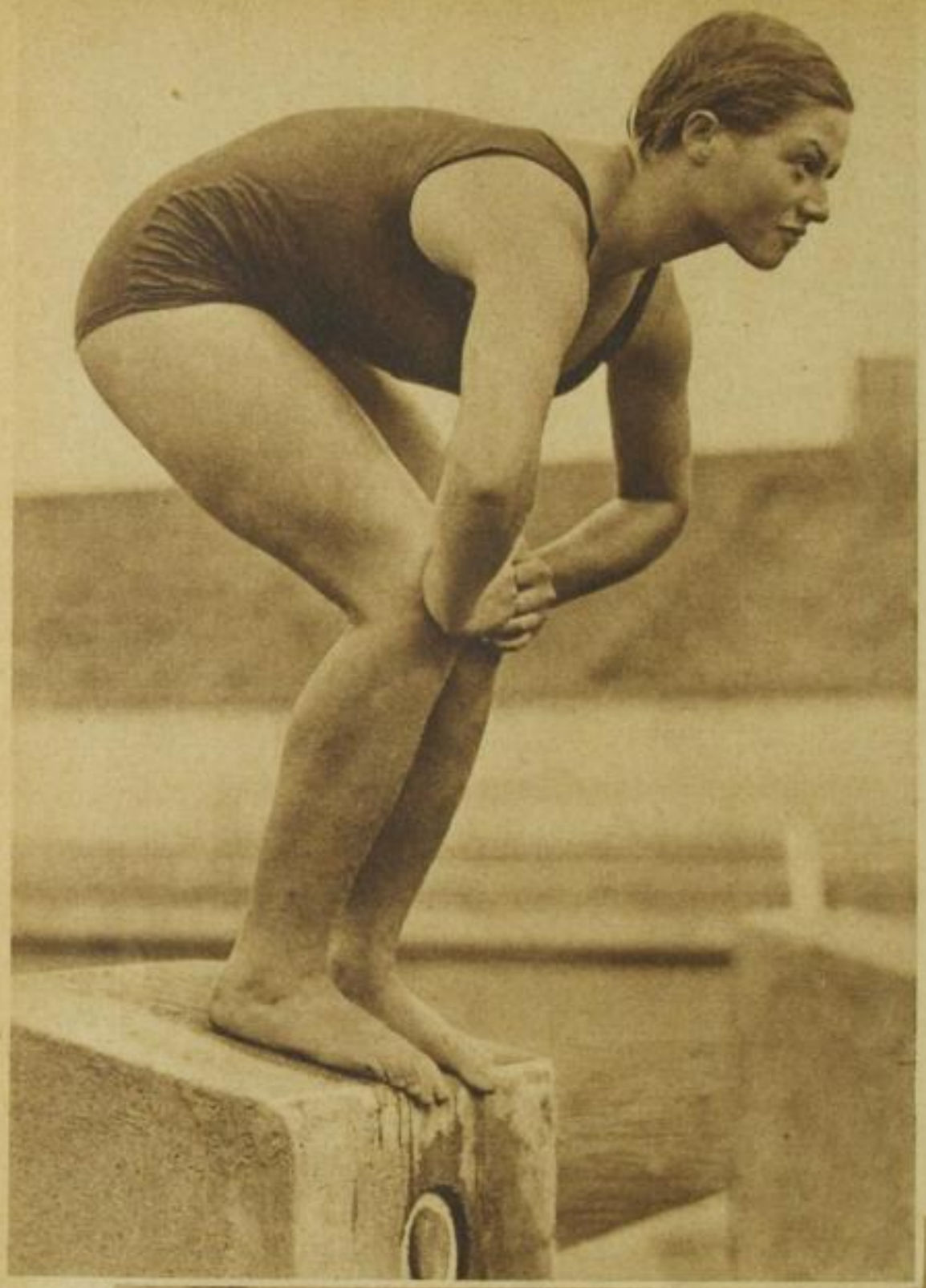
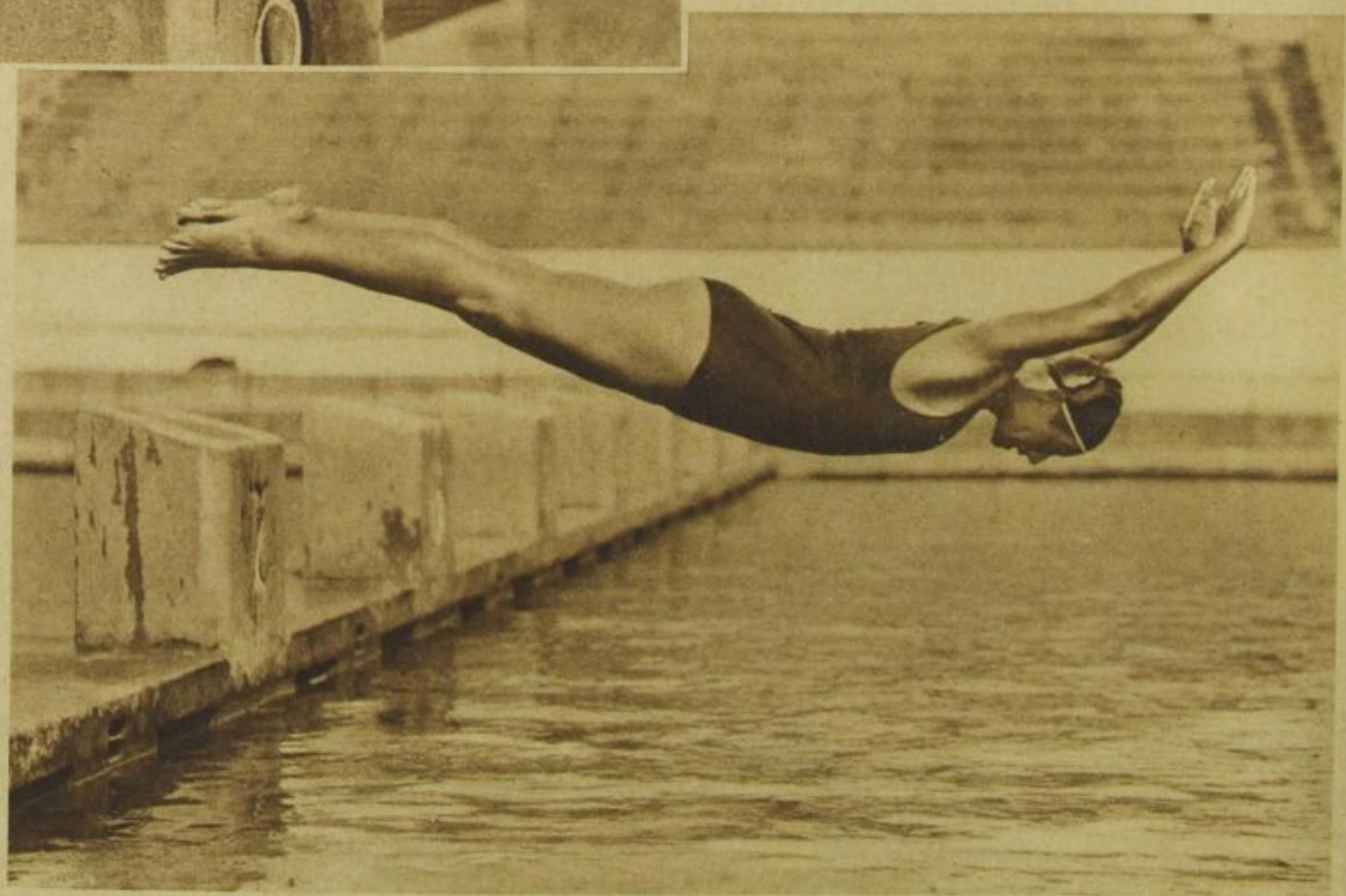


den, vor allem die Atmungsorgane durch Atemgymnastik oder Langlauf. Laufen verträgt sich eigentlich nicht mit Schwimmen, weil die Beinmuskeln vom Laufen zu hart werden. Wintertraining fast jeden Tag eine Stunde, im Sommer bedeutend mehr. Man kann sich die Füße zusammenbinden lassen, um die Armtechnik auszubilden, oder mit einem Ball in den Armen nur mit den Beinen arbeiten. Drei Schwimmarten sind wichtig: Langstreckenschwimmen, Kurzstreckenschwimmen, Rettungsschwimmen. Dazu gehört: 25 Meter unter Wasser schwimmen, nach einem Gegenstand tauchen, 300 Meter angezogen schwimmen. Man muß sich dazu im Wasser ausziehen und Rettungsgriffe üben.

Fräulein M. will nur Sportlehrerin werden. Sie liest Reisebeschreibungen.

Start-Übungen:

1. Warten auf das Startzeichen



2. Der Startsprung

SLUB Wir führen Wissen.
http://digital.slub-dresden.de/id35821643X-19310800/50
gefördert von der Deutschen Forschungsgemeinschaft DFG
UNIVERSITÄT ERFURT