

# Schwimmen lernen – Schweben: Boje

**Auf der Wasseroberfläche möglichst lange an Ort schweben und dabei die Atmung kontrollieren. Dies ist das Ziel dieser Übung.**

Voll eingatmet umfassen die Arme die Beine. In dieser Päcklistellung so lange wie möglich verharren und den Körper auspendeln lassen. Dabei dient das Bild einer Boje, die an der Wasseroberfläche baumelt, als Metapher.



→ Übungssammlung: [Auf die Stufen verteilt](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**