Schwimmen lernen – Gleiten: Rückenpfeil

Nach einem kräftigen Abstossen von der Wand gleitet das Kind in dieser Übung rücklings im Wasser.

Das Kind stösst sich in Rückenlage von der Wand ab. Die Arme sind über dem Kopf, der Kopf liegt auf den Armen (wie auf einem «Kissen»). Soweit als möglich ohne Antrieb.

→ Übungssammlung: Auf die Stufen verteilt (pdf)

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO