

Schwimmen lernen – Schweben: Flugzeug

Während einer vorgegebenen Zeit schweben die Kinder in dieser Übung bäuchlings auf dem Wasser.

Die Kinder liegen gestreckt, flach auf dem Bauch. Die Arme in Seithalte, der Blick ist zum Boden gerichtet. Ausatmen.

Sie sollen möglichst an Ort auf dem Wasser schweben. Immer länger versuchen (von 1 Sek. bis 3 Sek.).

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO