

Schwimmen lernen – Antreiben: Armantrieb

Während dieser Übung lernen die Kinder den Kraul-Armantrieb während sie im Wasser waten.

Die Kinder waten in brusthohem Wasser vorwärts und kreisen mit versetzten Armen.



Variationen

einfacher

- Durch das Wasser pflügen (Arme wie ein Pflug).

schwieriger

- Mit gestreckten Armen und regelmässig (Windrad).
- Dasselbe rückwärts.
- Durch das Wasser gehen (immer schneller).
- Wer kann es im Schwimmen?
- In das Wasser ausatmen (Bauch).
- Regelmässig atmen (Rücken).
- Kinder dürfen eigene Antriebsvarianten vorzeigen

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO