

# Schwimmen lernen – Atmen: Strecksprung

Die Kinder springen in dieser Übung vom Bassinrand aus in brusttiefes Wasser und atmen während des Sprungs kräftig aus.

Brusttiefes Wasser. Aus dem Stand tief gehen und einen Strecksprung ausführen. Die Arme zeigen mit dem Sprung in die Höhe, bei der Landung gehen sie wieder tief. Beim Absprung kräftig ausatmen.



## Variation

### schwieriger

- Mehrmals hintereinander

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**