

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