

# Schwimmen – Brust: Wer kann?

Bei dieser Übung versuchen die Schülerinnen in Gruppen verschiedene Techniken auszuklügeln. Gefragt sind effiziente Fortbewegungen in verschiedenen Stellungen.

Die Jugendlichen werden mit einer offenen Aufgabe gefordert, möglichst vielfältige Lösungen zu erarbeiten und auszuprobieren. Wer kann:

- einen Fuss aus dem Wasser haltend 10 m zurücklegen?
- zwei Extremitäten aus dem Wasser haltend 10 m zurücklegen?
- nur mit den Armen / Beinen fusswärts / kopfwärts schwimmen?
- mit möglichst wenigen Schwimmbewegungen 10 m zurücklegen?



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**