

# Schwimmen lernen – Gleiten: Bauchpfeil

Die Kinder gleiten mit dem Gesicht im Wasser während einer bestimmten Minimalzeit auf der Wasseroberfläche.

Das Kind stösst sich in Bauchlage von der Wand oder der Treppe ab und gleitet selbstständig (ohne Beinschlag) während minimal 3 Sekunden im Wasser, oder es soll so weit als möglich gleiten. Das Gesicht liegt im Wasser, die Arme sind in Hochhalte (gut strecken). Ein Kind nach dem anderen.



**Bemerkung:** Die Hände der Leiterin dienen als Ziel.

## Variation

Soweit als möglich mit Antrieb.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**