

# Schwimmen lernen – Schweben: Seerose/Stern

Auf der Wasseroberfläche in Rückenlage schweben und die Atmung kontrollieren ist das Ziel dieser Übung.

Die Kinder bleiben schwebend wie ein Seestern auf dem Wasser liegen. Dabei sind sie gut ausgestreckt und liegen auf dem Rücken, der Blick ist zur Decke gerichtet.



## Variation

Aus dem Sitzen strecken und bis ins Liegen kommen (Rücken).

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**