## mobilesport.ch

## Schwimmen lernen: Auf dem Rücken

Diese Lektion hat die Rückenkraul-Technik im Fokus. Nach einer spielerischen Einführung werden die Kinder an dieses Ziel herangebracht.

## Rahmenbedingungen

Dauer: 30 MinutenStufe: 2. KlasseAlter: 5-7 Jahre

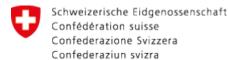
- Gruppengrösse: 7–9 Kinder ab, 10 Kindern 2 Leiter/innen
- Kursumgebung: Nichtschwimmerbecken
- Sicherheitsaspekte: Wassertiefe den Kindern angepasst, alle Kinder im Überblick, Kinder können sich noch sehr unsicher im Wasser bewegen



· Rücken: Schweben, Antrieb, Atmung

Schwimmen lernen: Lektion - Auf dem Rücken (pdf)

Quelle: Jeannette Bühler, Leiterin Schwimmschule Swim-Team Biel/Bienne



Bundesamt für Sport BASPO

