

Schwimmen lernen: Auf dem Rücken

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

Rahmenbedingungen

- Dauer: 30 Minuten
- Stufe: 2. Klasse
- Alter: 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



Lerninhalte

- Rücken: Schweben, Antrieb, Atmung

[Schwimmen lernen: Lektion – Auf dem Rücken](#) (pdf)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO