

# Schwimmen lernen – Antreiben: Pfeil (Beinantrieb)

Aus dem Stehen stossen sich die Kinder vom Bassin-Boden ab und schwimmen durch einen Ring.

Die Kinder stossen sich unter Wasser ab und schwimmen mit Beinschlag durch einen Ring.



## Variationen

### einfacher

- Distanz des Ringes verringern.

### schwieriger

- Distanz des Ringes vergrössern.
- Nach dem Durchschwimmen des Ringes Stärke des Beintriebs erhöhen.
- Durch mehrere Ringe schwimmen.
- Im Slalom schwimmen (z. B. um die Beine der Mitschüler oder versetzte Ringe, anderes Material). Siehe unteres Bild.

**Material:** Ringe

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**