

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