

Schwimmen lernen – Antreiben: Krokodil (Beinantrieb)

In dieser Übung konzentrieren sich die Kinder auf den Kraul-Beinschlag. Die Hände stützen sich dabei auf dem Bassin-Boden.

Die Kinder gehen mit den Händen auf der Treppe gestützt vorwärts, mit den Beinen führen sie den Kraul-Beinschlag durch. Evtl. den Kopf ins Wasser halten. Sie tauchen ab und schwimmen unter Wasser durch einen Ring oder durch die Beine der anderen Mitschüler. Immer mit Kraul-Beinschlag.



Variationen

- Beinschlag Rücken auf der Treppe üben. Die Beine sind gegen die Bassinmitte gerichtet, der Kopf zeigt nach hinten.
- Abstossen in Rücken Lage und versuchen mit den Beinen anzutreiben.
- Partnerübung: evtl. mit kleinen Ring ziehen.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO