

# Schwimmen lernen: Ein einfacher Einstieg

Während dieser Einsteigerlektion machen sich die Kinder mit den Kernelementen Atmung und Gleiten auf eine spielerische Art und Weise vertraut.

## Rahmenbedingungen

- Dauer: 30 Minuten
- Stufe: Kiga – 2. Klasse
- Alter: 5–7 Jahre
- Gruppengrösse: 7 bis 9 Kinder, ab 10 Kindern 2 Leiter/-innen
- Kursumgebung: Nichtschwimmerbecken
- Sicherheitsaspekte: Wassertiefe den Kindern anpassen, alle Kinder im Blickfeld haben, Kinder können sich noch sehr unsicher im Wasser bewegen



## Lerninhalte

- Atmung und Gleiten

[Schwimmen lernen: Lektion – Ein einfacher Einstieg](#) (pdf)

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**