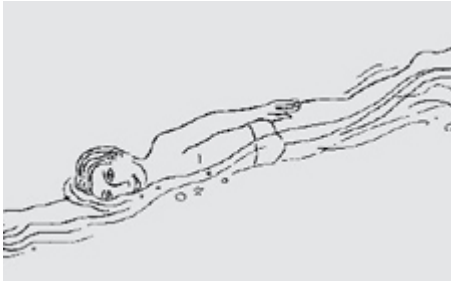


J+S-Kids – Schwimmen: Lektion 4 «Kraul/Rücken»

Diese Lektion findet in der Bahn statt und legt den Fokus auf Atmung und Teilbewegungen des Kraulschwimmens. Die Kinder sind zwischen 8 und 10 Jahre alt.



Beim Kraulschwimmen ist die Atmung ein zentrales Problem, darum sind viele Übungen nötig, die das Atmen mit Teilbewegungen des Kraulschwimmens kombinieren.

J+S-Kids – Schwimmen: Lektion 4 «Kraul/Rücken»

Quelle: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO