

J+S-Kids – Schwimmen: Lektion 5 «Delfin/Brust»

Mit Flossen lässt sich in dieser Lektion der Schwimmstil Delfin sehr gut üben. Delfinbeinschläge dürfen nicht aus den Knien kommen, sondern aus der Hüfte.

J+S-Kids – Schwimmen: Lektion 5 «Delfin/Brust»



Quelle: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO