

## J+S-Kids – Freitauchen: Lektion 2 «Vortrieb mit den Beinen»

Während dieser Lektion benutzen und trainieren die Kinder vorwiegend die Beine. Sie spielen Fangis, gehen unter Wasser, springen gestreckt durch die Wasseroberfläche oder schwimmen in einem Kreis nur mit Beinschlag.



J+S-Kids – Freitauchen: Lektion 2 «Vortrieb mit den Beinen»

---

Quelle: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**