

## Für Kinder – Freitauchen: Lektion 3 «Vortrieb mit den Armen»

Die Kinder benutzen und trainieren in dieser Lektion vorwiegend die Arme. Dabei sollen sie sich unter Wasser nur mithilfe von Armen und Händen vorwärts bewegen.



J+S-Kids – Freitauchen: Lektion 3 «Vortrieb mit den Armen»

---

Quelle: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**