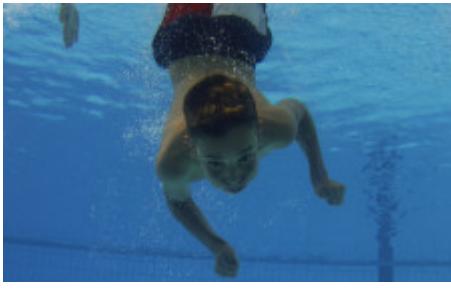


Für Kinder – Schwimmen: Lektion 3 «Kernbewegungen»

Die Kinder lernen in dieser Lektion in der Rückenlage zu schweben, zu gleiten und üben den Antrieb mit den Armen und Beinen.



Rahmenbedingungen

- **Lektionsdauer:** ≥60 Minuten
- **Niveau:** mittel
- **Empfohlenes Alter:** 5 – 7 Jährige
- **Gruppengrösse:** optimale Anzahl Kinder 6-10, ab 5 Jahren
- **Kursumgebung:** Abgetrenntes Nichtschwimmerbecken (Anteil)
- **Sicherheitsaspekte:** Wassertiefe den Kindern angepasst, alle Kinder im Überblick, Kinder können sich noch sehr unsicher im Wasser bewegen

Zielsetzungen/Lernziele

- Schweben in Rückenlage, Gleiten, Antreiben Beine und Arme

J+S-Kids – Schwimmen: Lektion 3 «Kernbewegungen»

Quelle: J+S-Kindersport



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO