

3. Übung Kraulen mit Luft holen auf den Rücken:

Du kraulst 4 Längen und drehst dich ganz auf den Rücken zum Luft holen. Wieder ist ein Arm nach vorne gestreckt und der andere ist am Körper. Wasserlage beachten.

4. Übung Kraulen mit Luft holen auf die Seite:

Dito Übung 2 aber diesmal drehst du dich nur noch zur Seite.

5. Übung Kraulen kontrollierte Armführung:

6 Längen locker kraulen mit kontrollierter Armführung beim Einatmen. Den Armzug nicht zu früh beginnen. (Armzug sehen unter Wasser, oder die Hand über Wasser)

6. Übung Beinschlag:

4 Längen nur Beinschlag mit dem Brättli machen, zwei Längen in Bauchlage und zwei Längen in Rückenlage

7. Übung Beinschlag:

Im tiefen Wasser (wo du nicht stehen kannst ☺) Beinschlag an Ort machen, versuche zuerst nur eine Hand aus dem Wasser zu nehmen und danach die zweite Hand. Gleichmässig und ruhig Atmen nicht vergessen.

8. Übung Ausschwimmen:

10 Minuten lockeres Ausschwimmen