

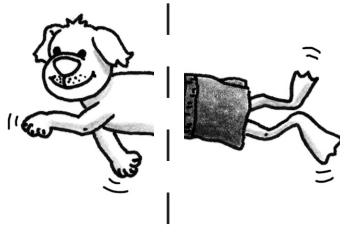


# Brustschwimmen

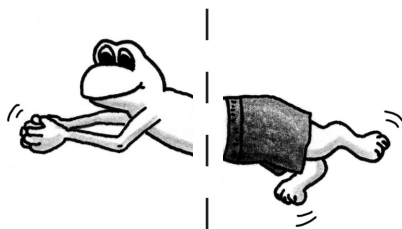


## Schwimmstil-Mix

Schwimme den Armzug vom Hund, den Beinschlag vom Frosch.



Schwimme den Armzug vom Frosch, den Beinschlag vom Hund.



Was geht einfacher?

★ Kannst du das auch in Rückenlage?

BVK LZ21 • Julia Bracke: Lernzirkel Sport VI: Schwimmen lernen



★  
**Profi-Karte**  
★

## Brustschwimmen

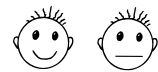
Das kann ich schon -  
das will ich noch üben



Selbstbeobachtung

Partnerbeobachtung

Die Füße stehen zum „V“ (Fußspitzen nach außen)  
und schieben das Wasser.



Die Beine beschreiben einen Kreis.



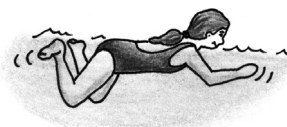
Die Arme werden gestreckt und unter der Brust  
wieder nach vorne geführt.



Beim Strecken erfolgt ein Gleiten durch das Wasser.



Ausatmen unter Wasser (bei der Arm-  
streckung), einatmen über Wasser.



BVK LZ21 • Julia Bracke: Lernzirkel Sport VI: Schwimmen lernen