

Schwimmkurs - Beinbewegung

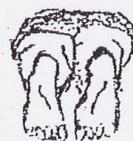
-nur an Stuhl-/Bettkante üben

-während der ganzen Beinbewegung Zehen zum Knie anziehen



Pause

- Beine gestreckt
- Fußspitzen angezogen



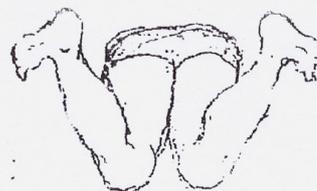
Fersen hoch

- Fersen zum Gesäß anziehen



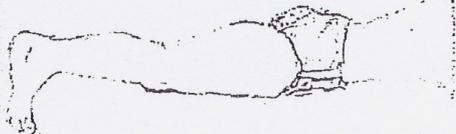
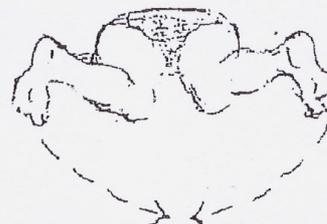
- weit

- Unterschenkel aufklappen
- Zehen zeigen nach außen



Schwung - zu

- schnelles, kreisförmiges Schließen der Beine
- Knie dürfen dabei schulterbreit auseinandergehen



Pause

- Ausgangsstellung

