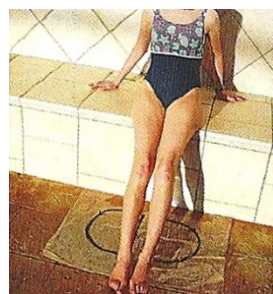
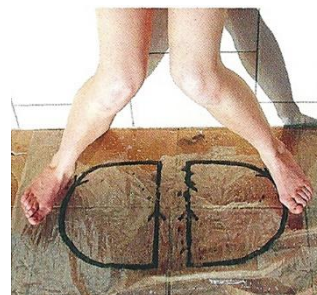


## Der Beinschlag („Brustschwimmen“)

(Bildquelle: Kurt Wilke: Schwimmenlernen für Kinder und Jugendliche)

So geht's:

1. Die Kinder sitzen auf dem Boden, die Arme sind hinter dem Körper auf dem Boden abgestützt, die Beine liegen geschlossen, ausgestreckt vor dem Körper.
2. Die Beine werden geschlossen angezogen, bis die Unter- und Oberschenkel ca. einen 45° Winkel bilden. Die Beine bilden ein Dach, die Versen sind zusammen und die Füße bilden ein V.
3. Die Füße werden geöffnet und mit den Beinen in einem Halbkreis nach vorne gestreckt. Beine liegen jetzt gestreckt auf dem Boden und bilden ein großes V.
4. Die Beine werden – auf dem Boden liegend - zusammen geführt, also geschlossen und sind wieder in der Ausgangsstellung.



Nach einiger Zeit müssen diese 3 Schritte zu einer „runden Bewegung“ werden, also einer fließenden Bewegung.