

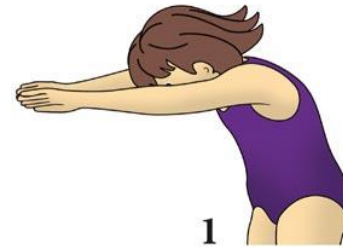
Der Brustarmzug - Pfeil und Bogen



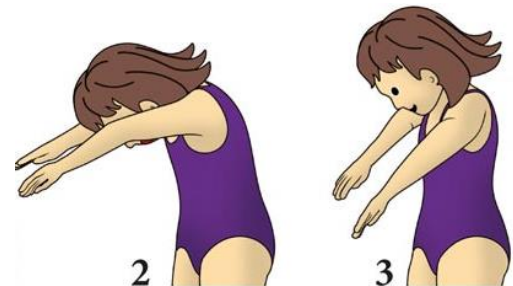
Bei dieser Übung sollten die Kinder stehen.

Die Hände zeigen nach vorne.

Wichtig: Handinnenflächen zeigen nach außen, die Daumen nach unten – das ist der Pfeil.



Dann wird das Wasser mit dem Bogen nach außen weggeschoben, bis Arme eine gerade Linie bilden.



Die Arme und Hände wieder zueinander führen, bis man diese unter dem Kinn zusammen klatschen kann.



Danach geht es zurück zum Pfeil:
Die Arme schießen schnell nach vorne und werden ausgestreckt, bis die Hände ganz spitz nach vorne zeigen.



Dann das ganze wiederholen.

Bei der Trockenübung wird deutlich, dass der Kopf bei ausgestreckten Armen im Wasser liegt, und sobald die Hände zum Körper bewegt werden und sie das „Wasser fassen“ – also nach hinten schieben -, geht der Kopf automatisch hoch und es wird eingeatmet.

Die Kinder können zum Beispiel so durch die Wohnung laufen. Von der Küche in das Kinderzimmer oder von der Haustür bis zum Auto 😊

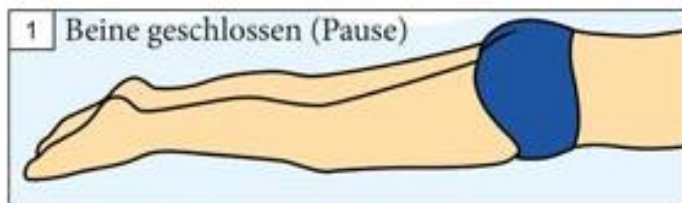
Der Brustbeinschlag – Frosch-Schere-Bleistift

Diese Übung können Sie 30 x am Tag als Ritual in den Alltag einbauen.
Zum Beispiel nach dem Mittagessen oder abends vor dem Zähneputzen.

Bei dieser Übung sitzen die Kinder auf dem Boden.

Gestartet wird immer im Bleistift.

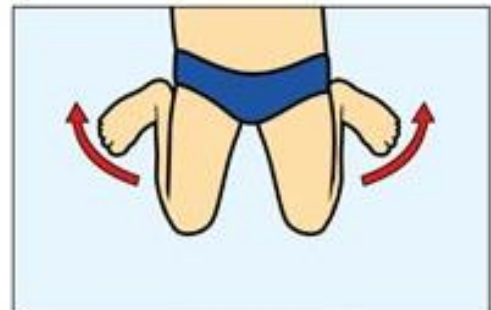
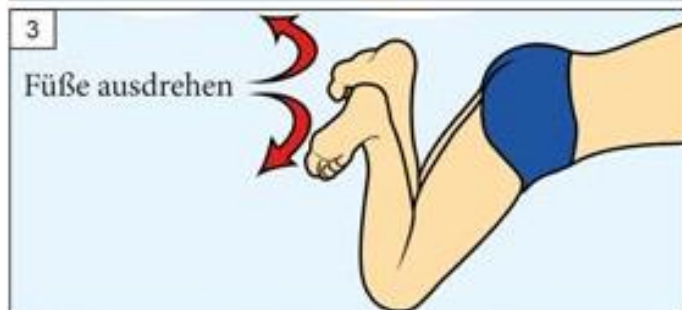
Die Füße ganz gerade nach vorne strecken. Die Füße sind ganz geschlossen.



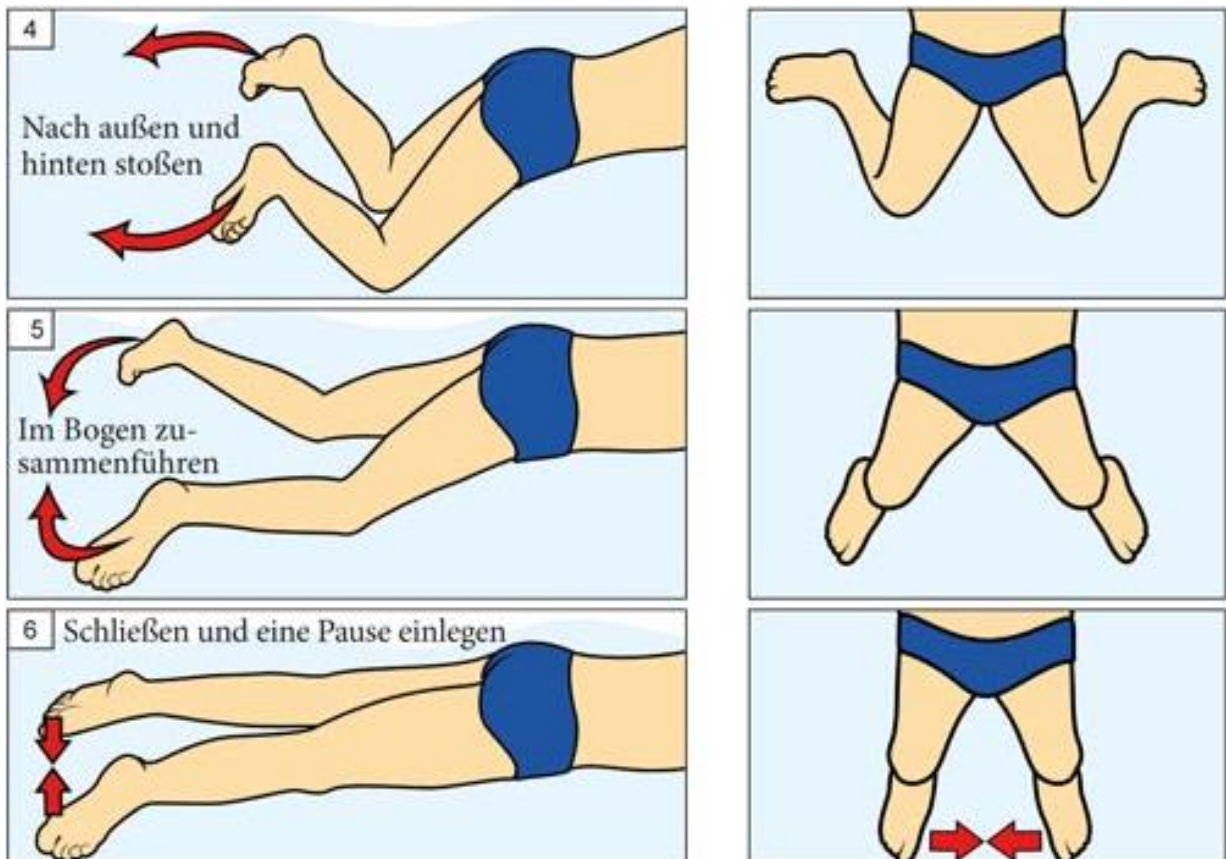
Danach die Beine zum Körper heranziehen, **allerdings nicht zu weit an den Bauch** SIEHE BILD 3 - in den Frosch.

Die Beine bilden die Froschbeine nach.

Achten Sie darauf, dass die Zehen nach rechts und nach links außen zeigen, wie bei einem Pinguin oder einer Ballerina.



Danach gehen die Beine weit auseinander in die Schere.
Die Knie sind durchgestreckt. Die Schere schneidet – schnipp-schnapp.
Und die Beine schließen sich wieder ganz zusammen, bis die Füße sich berühren und wieder im Bleistift sind.



Ihr Kind kann nun die ganze Schwimmbewegung üben, indem der Brustarmzug und der Brustbeinschlag kombiniert werden.

Dazu liegt Ihr Kind mit dem Bauch auf einem Kissen oder einem Hocker.
Die Übungen werden immer im Wechsel durchgeführt; zuerst die Armbewegung, dann die Beinbewegung.
Am besten sprechen Sie die Abläufe Ihrem Kind laut vor, so kann es sich ganz auf die Bewegungen konzentrieren.