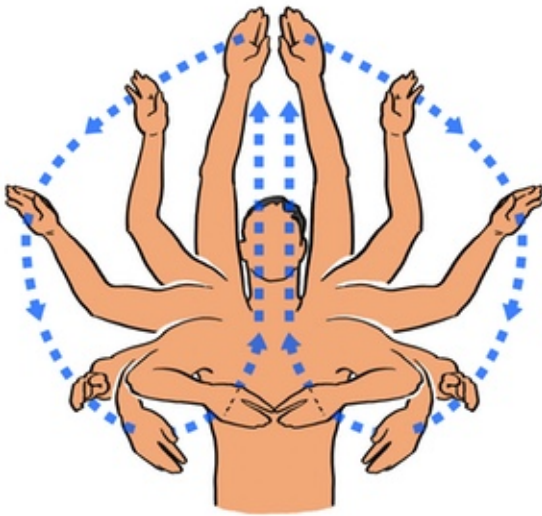


# Brustarmzug



## Trockenübung: Arme

Beginn: Arme gestreckt -> großer Bogen (Handflächen nach außen) -> Hände auf Höhe der Brust nach Innen bewegen (Handflächen nach Innen) -> über Körpermitte nach vorne strecken (Wieder von vorne Beginnen)

Wichtig: Finger immer zusammenlassen!



Arme gestreckt nach vorne  
über den Kopf  
--> Kopf nach unten



Arme nach Außen bewegen



Unterwasser ausatmen,  
während sich die Arme nach  
Hinten bewegen



Arme vor der Brustmitte  
zusammenbewegen



Handflächen nach Innen --> Arme  
vor der Brust nach Vorne bewegen  
(Einatmen über Wasser)



Arme wieder gestreckt  
nach Vorne  
(Ausgangsposition)



# Brust Beinschlag

## Trockenübung: Beine

Für die Trockenübung sitzt das Kind auf dem Boden mit Beinen gestreckt nach vorne  
Beine gestreckt (Riese) --> Beine anziehen --> Beine auseinander (Frosch) --> Beine wieder zusammen (Riese)

## Beinschlag von Hinten



Beine gestreckt --> Füße zusammen



Beine anziehen

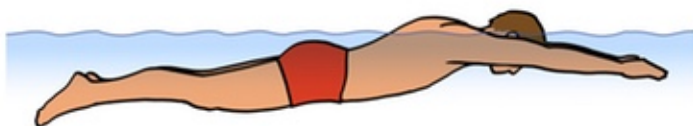


Füße nach außen bewegen --> Kreis beschreiben

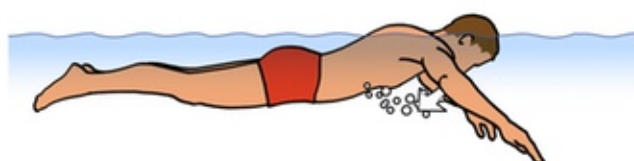


Am Ende der Kreisbewegung --> Beine wieder zusammenbringen und strecken

## Beinschlag von der Seite



Beginn: Körper gestreckt



Beginn Armzug --> Beine bleiben gestreckt



Armzug: Arme zur Brust --> Beginn Beinschlag Beine anziehen



Arme gestreckt nach vorne (Ende Armzug) --> Beine auseinander in Kreisbewegung und wieder zusammenführen

