

Arbeitsblatt 25

Ich kann...



(1) im Wasser **gleiten** ohne viel **Wirbel** zu erzeugen!



(2) bei der Armbewegung nach dem Gleiten meinen **Kopf unter Wasser** halten!



(3) meine Arme und Hände bis auf **Schulterhöhe** und dann nach **innen** ziehen!



(4) während ich die Arme nach innen ziehe meinen **Oberkörper** aus dem Wasser **heben** und **einatmen!**



(5) nach dem Einatmen meinen **Kopf wieder ins Wasser** stecken und die **Fersen anziehen!**



(6) die **Beine** und **Arme strecken**. Die Fußspitzen zeigen nach **außen** und die Handflächen nach **oben!**



(7) nach der **Streckung** im Wasser gleiten und mit dem Kopf im Wasser **ausatmen!**