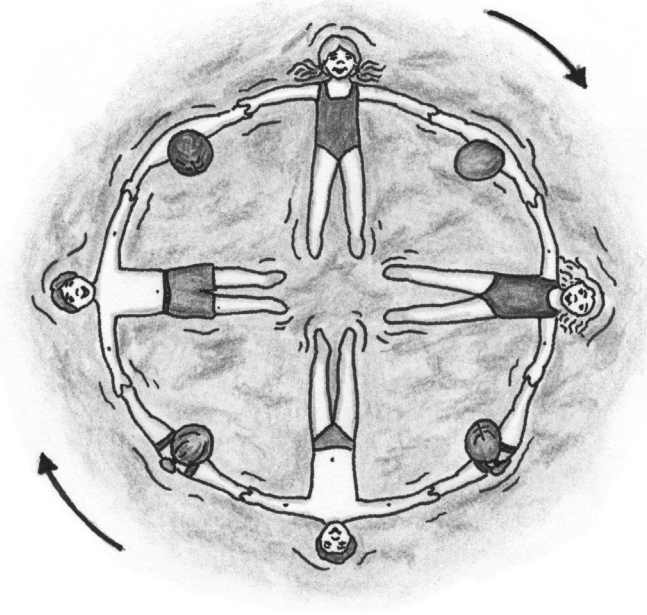


Wasserbewältigung



Station Schweben: Kreisel

Bildet mit etwa 8 Kindern einen Kreis mit Handfassung.
Abwechselnd steht ein Kind und ein Kind liegt auf dem Rücken.
Nun bewegt euch im Kreis.
Was passiert?



- ☆ Geht mal schnell und mal langsam.
- ☆ Geht sehr schnell und lasst auf ein Zeichen die Hände los.

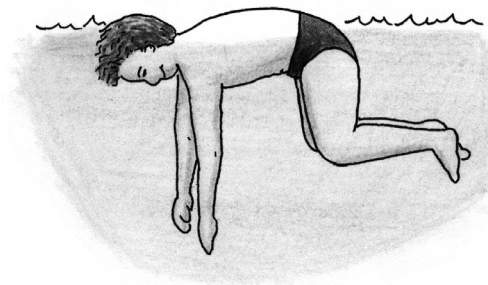
Wasserbewältigung



Station Auftreiben: Qualle und Paket

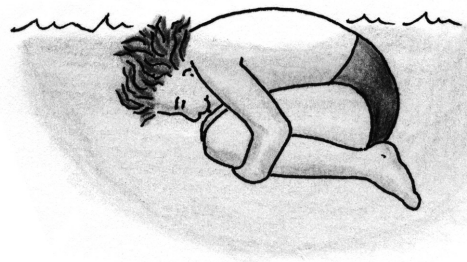
Qualle:

Atme ein. Gehe in die Hocke und lasse dich langsam auftreiben.
Schwebe wie eine Qualle.



Paket:

Atme ein. Gehe in die Hocke, ziehe deine Beine an und umklammere sie mit den Armen. Nimm den Kopf an die Brust. Warte und du wirst wie ein Paket an die Oberfläche steigen.



Brustschwimmen



7. Beinschlag im Sessel

Lege deine Arme auf die Schwimmnudel wie auf eine Sessellehne.
Übe: „Füße zum Po – Füße als V – Kreis – und strecken.“



☞ Achte darauf, dass du nicht die Beine zum Bauch anziehst.

Material: Schwimmnudel

Brustschwimmen



8. Beinschlag mit Partner

Dein Partner hält dich an den Händen.
Übe den Beinschlag. Atme ins Wasser aus.
Dein Partner kontrolliert deinen Beinschlag.

