

Schwimmen: Motorboote und Mechaniker

Diese spielerische Übung lernt das Ausatmen unter Wasser. Die Schüler transportieren dabei Schwimmbretter während ihr Gesicht unter Wasser bleibt.

Auf dem Wasser liegen viele Schwimmbretter. Die Kinder imitieren das Motorengeräusch und transportieren die Schwimmbretter in den sicheren Hafen. Dabei haben sie den Kopf unter Wasser und atmen durch Mund und Nase aus. Wenn ein Motor nicht mehr funktioniert oder keine Kraft mehr hat, kommen «Mechaniker» und müssen den Motor wieder «auftanken».



Variationen

einfacher

Die Schwimmbretter mit dem Kinn stossen und dabei Motorgeräusche imitieren.

schwieriger

Nur einmaliges Luftholen ist erlaubt. Wer es damit nicht bis in den Hafen schafft, muss auf einen Mechaniker warten.

Material: Schwimmbretter



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO