

# Schwimmen lernen – Atmen: Schwimmende Blumen

In dieser Übung tauchen die Kinder mit einem schwimmenden Gegenstand auf dem Kopf in standtiefem Wasser unter.

Jedes Kind erhält eine Blume aus Moosgummi, legt sie sich auf den Kopf und versucht in die Knie zu gehen bis die Blume schwimmt.



## Variation

### schwieriger

- Wie oben, zusätzlich Beine anziehen und die Blume abschütteln.

**Material:** Blumen aus Moosgummi

→ Übungssammlung: [Auf die Stufen verteilt](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**