

Schwimmen lernen: Atmen – Ballon

In der Gruppe verhalten sich die Kinder wie ein Ballon, der platzt. Sie lernen in dieser Übung die Atmung zu regulieren.

Wir stehen im Wasser, halten uns an den Händen, bilden einen Kreis und stehen ganz nah beieinander. Nun beginnen wir mit dem Mund im Wasser den «Ballon» aufzublasen.

Wir machen den Kreis dabei immer grösser (Luft im Ballon) solange bis der Ballon platzt und alle Kinder lassen sich rückwärts ins Wasser fallen.
→ Übungssammlung: [Auf die Stufen verteilt](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO