

Schwimmen lernen – Atmen: Luftblasen

Während sich die Kinder im Wasser fortbewegen, blasen sie in dieser Übung einen leichten Gegenstand auf der Wasseroberfläche vor sich her.

Im Wasser gehen und einen Tischtennisball, eine Schwimmte usw. vor sich her blasen ohne mit den Händen zu berühren.



Variation

schwieriger

- Gleiche Übung schwimmend durchführen.

Material: Tischtennisball, Schwimmte, Schwimmbälle usw.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO