

# 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**