

# Schwimmen lernen – Atmen: Krokodil

Während dieser Übung lernen die Kinder die Atmung zu regulieren und tauchen dabei mit dem Oberkörper ins Wasser, um Gegenstände zu bergen.

Wir gehen auf Händen, auf der Treppe und machen mit dem Mund Luftblasen ins Wasser. Der Körper ist bis in die Zehenspitzen gestreckt.



## Variationen

- Wer kann mit dem Gesicht ins Wasser?
- Wer mit dem ganzen Kopf?
- Noch mit dem Wechselbeinschlag dazu?

## Schwieriger

- Ringe am Beckenboden verteilen, die Krokodile holen sich ihr Futter dort unten: Auf den Händen versuchen die Treppenstufen hinunter zu gehen und unterzutauchen.

**Material:** Ringe

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**