

Schwimmen lernen – Atmen: Motorschiff

Wie ein Motorschiff bewegt sich das Kind in dieser Übung durch das Wasser und lernt die Atmung zu regulieren.

Die Kinder gehen mit einem Ring (Steuer) in den Händen durchs (max. brusttiefe) Wasser und machen mit dem Mund Motorgeräusche (Luftblasen).



Variation

schwieriger

- Dasselbe schwimmend.

Material: Ringe

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO