

Schwimmen lernen – Atmen: Fische

Das Ausatmen unter Wasser wird in dieser Übung spielerisch trainiert. Die Übung wird zu zweit ausgeführt.

Alle Kinder sind Fische. Immer 2 Fische gehen zusammen gleichzeitig unter Wasser. Eines zeigt eine Grimasse oder singt ein Lied, das andere versucht über Wasser die Grimasse nachzumachen oder das Lied zu erraten.

Vor dem Abtauchen vereinbaren, wer vorzeigt oder -singt vor und wer erraten muss. Rollenwechsel.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO