

# Schwimmen: Badewannen-Ungeheuer

In dieser Übung wird das Untertauchen und Auftauchen mit Ausatmen trainiert. Spielerisch werden so wichtige Atelemente des Schwimmens erlernt.

Auf dem Wasser hält die Lehrperson (oder ein Lernender) einen flach auf der Wasseroberfläche liegenden Reifen. Der Reif symbolisiert den Abfluss einer Badewanne. Das Ungeheuer kommt aus der Tiefe, taucht durch das Abflussrohr (Reif) und erschrickt den Badenden mit einem lauten Schrei.



## Variationen

### einfacher

Reif anheben, damit nicht vollständig untergetaucht werden muss.

### schwieriger

Das Ungeheuer wartet im Abflussrohr (unter den Reifen getaucht) zehn Sekunden lang, bevor es aufspringt.

**Material:** Reifen



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**