

Schwimmen: Förster gegen Gärtner

Diese Übung lernt die Schüler gestreckt auf dem Wasser zu liegen. Durch dieses Theaterfangis wird das Schweben an der Oberfläche spielerisch geübt.

Die eine Gruppe sind «Bäume», die mit hoch erhobenen Armen (Äste) im Wald stehen. Die zweite Gruppe sind die «Waldarbeiter» und fällen die Bäume (Schneidebewegungen unterhalb des Knies). Dann fallen die Bäume steif nach vorne und bleiben so liegen. Die dritte Gruppe, die «Gärtner», richten die Bäume wieder auf. Damit die Äste wieder nachwachsen, legen die Gärtner ihnen einen Tauchring auf den Kopf. Sofort strecken die Bäume die Arme wieder nach oben und können wieder gefällt werden. Wer gewinnt: Die Förster oder die Gärtner?



Variationen

einfacher

Es gibt keine Gärtner. Die Bäume wachsen von selbst wieder nach.

schwieriger

Es gibt keine Gärtner. Die Bäume werden gefällt und anschliessend durchs Wasser in die Papierfabrik gezogen (bestimmter Ort im Lehrschwimmbecken). Wie lange geht es, bis zwei (vier) Förster ihre Arbeit erledigt haben?



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO