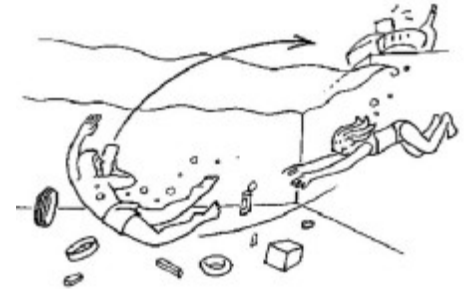


Schwimmen: Putzfisch

In dieser Übung werden Gegenstände vom Bassinboden an den Rand geholt. Die Schülerinnen gleiten dabei unter Wasser durch einmaliges Abstossen.

Welche Gruppe kann am meisten Gegenstände herausholen und auf den Bassinrand legen? Erlaubt ist nur das Gleiten aus dem Abstoss vom Bassinrand. Mit den Armen darf kein Auftrieb erzeugt werden. Es darf nur ein Gegenstand aufs Mal geholt werden.



Variationen

leichter

- Gegenstände sind in naher Distanz verteilt.
- Übung nicht als Wettkampf und ohne Zeitdruck durchführen.

schwieriger

- Distanz zwischen den verteilten Gegenständen vergrössern.
- Als Wettbewerb durchführen. Welche Gruppe holt am meisten Gegenstände?
- Es darf nur mit geschlossenen Augen zum Gegenstand geglitten werden.
- Nur einarmiges Gleiten erlaubt. Ein Arm wird hinter dem Rücken gehalten.
- Gleiten nur zu zweit erlaubt. Die Partner halten sich dabei immer an den Händen.

Material: Verschiedene Gegenstände



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO