

Schwimmen lernen – Atmen: Eisloch

In dieser Übung tauchen die Kinder während des Ausatmens durch einen Ring ab und versuchen, Gegenstände vom Bassinboden zu fischen.

Brusttiefes Wasser. Tauchstäbe (Fische) am Boden verteilen. Das Kind taucht aus dem Stand ab, sammelt das Material ein und taucht durch einen Ring. Dabei bläst es ständig die Luft aus.



Variation

Schwieriger

- Mit dem Material durch einen zweiten Ring wieder auftauchen.

Material: Kleine Ringe, Tauchstäbe, Grosse schwimmende Ringe

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO