

Schwimmen – Brust: Prinzessin auf der Erbse

Die Übung ist das perfekte Aufwärmspiel für eine Gruppe. Koordination, Geschicklichkeit und Ausdauer der Schüler sind gefordert.

Die Jugendlichen sitzen auf dem Schwimmbrett und versuchen, sich dieses gegenseitig abzulutschen. Wer vom Schwimmbrett «runterfällt» muss es abgeben. Der Gewinner sitzt dann auf zwei Brettern. Der Verlierer muss sich ein neues beschaffen.

Variationen

- Wer sitzt auf den meisten Schwimmbrettern?
- Wer hat nach 1 Minute (2 Minuten) die meisten Schwimmbretter ergattert?
- Der Verlierer muss 10 Liegestützen (10 Rumpfbeugen) machen, bevor er sich wieder auf ein Schwimmbrett setzen kann.

Material: Schwimmbrett



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO