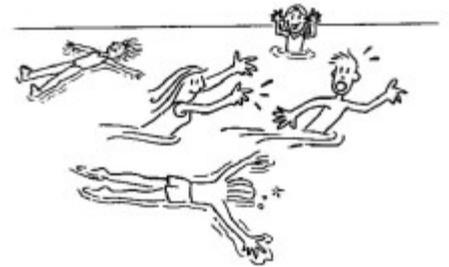


Schwimmen: Seesterne

Fangis mit Schweben an der Wasseroberfläche. In dieser Übung wird der Gefangene erlöst nachdem er zehn Sekunden an der Wasseroberfläche geschwebt ist.

Wer von der Fängerin berührt wird, muss auf dem Wasser schwebend wie ein Seestern liegen bleiben (auf dem Rücken oder auf dem Bauch). Befreit ist, wer schwebend auf dem Wasser liegend auf zehn gezählt hat.



Variationen

einfacher

Nur eine Fängerin im Spiel.

schwieriger

Mehrere Fängerinnen einsetzen.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO