

Schwimmen lernen – Atmen: Unterseeboot

Das Ausatmen unter Wasser und das langsame Untertauchen während des Ausatmens wird in dieser Übung trainiert.

Die Kinder liegen wie ein Stern auf dem Bauch auf dem Wasser. Der Blick ist zum Bassinboden gerichtet, langsam blasen sie die Luft aus. Wer schafft es, bis an den Boden abzutauchen?



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO