

# Outdoorspiele mit Kids – Im Wasser: Atmung kontrollieren

Die Kinder lernen in dieser Übung, im und unter Wasser kontrolliert und vollständig auszuatmen.



Unter Wasser eine Melodie summen und mit den Händen dirigieren.

## Variationen

- Die Melodie an der Wasseroberfläche sprudeln.
- Gleiche Übung nur auf einem Bein stehend.
- Unter Wasser übergeben sich zwei Kinder ohne Bodenkontakt einen Tauchring.

**Material:** Tauchringe



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**