

# Schwimmen: Balltransport

Wenn das Ausatmen im Wasser gelernt wird, gibt dies ein Gefühl der Sicherheit. Das betonte Ausatmen wird in dieser Übung spielerisch an der Wasseroberfläche geübt.



Jedes Kind erhält einen Tischtennisball. Es muss ihn so schnell wie möglich auf die andere Seite des Schwimmbeckens blasen.

## Variationen

### einfacher

- Zu zweit einen Ball bewegen.

### schwieriger

- Zwei Tischtennisbälle gleichzeitig bewegen.
- Wer kann den Ball am weitesten transportieren? Es darf nur einmal Luft geholt werden.

**Material:** Tischtennisbälle



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**