

Wasser – Tauchen: Luftpumpe mit Grimasse

Diese Übung ist eine motivierende Spielform, um das Abtauchen in verschiedenen Schwierigkeitsgraden zu trainieren.

Zu zweit miteinander ab- und auftauchen. Nach dem Auftauchen macht einer eine Grimasse, dann tauchen beide wieder ab. Beim erneuten Auftauchen macht der Partner die Grimasse nach. Diese Abfolge abwechselnd ausführen.

Variationen

einfacher

- Nicht vollständig unter Wasser tauchen.
- Halten am Bassinrand oder an der Partnerin.

schwieriger

- Tempo des Ab- und Auftauchens erhöhen.
- Beim Auftauchen passende Geräusche oder Grimassen erzeugen.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO