

# Wasser – Tauchen: Tunneltauchen

Beim Tunneltauchen lernen die Schülerinnen und Schüler in geringer Wassertiefe durch Hindernisse zu tauchen. Eine motivierende Übung zu zweit.

Zwischen den Beinen des Partners hindurchtauchen. Das Abtauchen gelingt einfacher, wenn es aus einem Sprung erfolgt: nach oben aus dem Wasser springen und nach unten fallen lassen.

## Variationen

Als Fangspiel: Wer gefangen wird, steht gegrätscht hin und kann von den anderen auf die beschriebene Art befreit werden.

### einfacher

- Geringe Wassertiefe.
- Halten an den Beinen des Partners erlaubt.

### schwieriger

- Brusttiefes Wasser.
- Zuerst in den Handstand, dann zwischen den Beinen durchtauchen.
- Mit den Beinen voraus zwischen den Beinen des Partners durchtauchen.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**