

# Wasser – Tauchen: Insel-Hoppen

Der Kopf wird in dieser Übung mutig ins Wasser gehalten, dazu wird ausgeatmet. Beim nächsten Schritt wird der Kopf ganz unter Wasser gehalten.

Das auf dem Wasser liegende Schwimmbrett wird mit dem Kopf durch das Wasser gestossen. Wer kann das Brett sogar von unter Wasser mit dem Kopf in die Höhe heben?

## Variationen

Als Spiel: Das Brett so stossen, dass es eine Mitspielerin berührt.

### einfacher

Die Schwimmbretter mit dem Kinn stossen.

### schwieriger

Verschiedene Teile des Kopfes zum Stossen des Brettes benutzen. Einmal mit der Stirn, dann mit dem Scheitel, der Nase etc.

**Material:** Schwimmbretter



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**