

Schwimmen: Zahlenkünstlerin

Mit geöffneten Augen und Kopf unter Wasser kommunizieren. Diese Übung wird in Zweiergruppen durchgeführt. Eine gibt Anweisungen, die Andere führt diese aus.



Zu zweit unter Wasser tauchen. Die Partnerin zeigt eine Zahl. Der Partner führt unter Wasser die entsprechende Anzahl Drehungen um die Hochachse durch. Die Partnerin überprüft unter Wasser, ob die Anzahl der Drehungen stimmt.

Variationen

einfacher

- Zahlen von null bis drei.

schwieriger

- Alle Zahlen, die mit beiden Händen dargestellt werden können (0 bis 20).
- Drehungen um die Körperquerachse («Salto») zählen vierfach.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO