

Schwimmen, Wasserball, Wasserpringen – Bewegungsgrundformen im Wasser: Ringen, Raufen – Menschenkette

Die Kinder üben, einen Raum oder einen Gegenstand mit fairen Mitteln zu verteidigen, und lernen, ihre Emotionen zu kontrollieren. Sie trainieren spielerisch Geschicklichkeit und Kraft.

Teile die Kinder in zwei Gruppen. Eine Gruppe bildet eine Kette, die sich an den Händen fasst und im standtiefen Wasser bewegt. Die andere Gruppe versucht, die Barriere tauchend, schwimmend und kletternd zu überwinden.

einfacher

- Als Kettenglieder Schwimmbretter nutzen (sie helfen dem gegnerischen Team, das Hindernis zu überwinden)

schwieriger

- Im tiefen Wasser spielen

Material: Evtl. Schwimmbretter

Quelle: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO