

Schwimmen, Wasserball, Wasserspringen – Bewegungsgrundformen im Wasser: Werfen, Fangen – Passen und Zielwurf

Die Kinder trainieren ihre Bewegungssteuerung und verbessern ihre Präzision sowie ihre Wurf- und Fangkompetenz.

Zwei Kinder stehen sich gegenüber im standtiefen Wasser und passen sich einen Ball zehnmal zu. Alternativ können auch zwei Gruppen gegeneinander spielen.

einfacher

- Distanz verringern und beidhändig fangen
- Den Ball durchs Wasser schieben

schwieriger

- Sich verschiedene Bälle zuwerfen (z. B. Wasserball, Tennisball)
- Nach zehn Pässen zusätzlich ein Ziel an Land treffen (z. B. Pylonen, Schwimmbretter, Körbe, Tore, Reifen)
- Distanz vergrössern
- Im tiefen Becken spielen und sich mittels Wassertreten über Wasser halten

Material: Bälle, Verschiedenartige Wurfgegenstände (z. B. Wasserbälle, Luftballons, Tennisbälle), Evtl. Pylonen, Schwimmbretter, Tore, Reifen

Quelle: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO