

Schwimmen, Wasserball, Wasserspringen – Bewegungsgrundformen im Wasser: Rutschen, Gleiten – Seilboot

Die Kinder erleben das Gefühl von Gleiten im Wasser und erleben so die Widerstandskraft. Zudem können sie sich schwebend im Gleichgewicht an der Wasseroberfläche halten und kräftigen ihre Muskulatur.

Ein Kind hält sich an einem Ring, einem Schwimmbrett, einer Schwimmnudel oder Ähnlichem fest. Du oder ein anderes Kind ziehen es in Bauch- oder Rückenlage mit einem Hilfsmittel durchs Wasser.

einfacher

- Am Bauch/Rücken stützen

schwieriger

- Nur mit einer Hand festhalten
- Gesicht immer wieder ins Wasser zwischen die gestreckten Arme tauchen und dabei durch die Nase ausatmen
- Mit gegrätschten oder angewinkelten Beinen Widerstand erzeugen

Material: Ringe, Schwimmnudel, Schwimmbrett o. ä.

Weitere Bewegungsgrundformen Rutschen, Gleiten

- [Scheibenwischer](#)
- [Motorboot](#)
- [Delfinwelle](#)

Quelle: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO