

# Schwimmen, Wasserball, Wasserspringen – Bewegungsgrundformen im Wasser: Rutschen, Gleiten – Scheibenwischer

Die Kinder nutzen den Wasserwiderstand und bewegen sich mittels Armkraft vorwärts beziehungsweise gleiten durchs Wasser. Sie entwickeln ein Gefühl fürs Wasser.

Die Kinder liegen waagrecht und mit dem Gesicht nach unten im Wasser. Die Arme sind auf Schulterhöhe so angewinkelt, dass die Oberarme parallel an der Wasseroberfläche liegen und die Unterarme zum Boden des Beckens zeigen. Die Kinder bewegen ihre Unterarme gleichzeitig hin und her, sodass die Hände durch Ein- und Auswärtspaddeln einen Antrieb erzeugen. Achte darauf, dass die Kinder die Bewegung fließend ausführen und dazu die Beine gestreckt halten oder einen leichten Wechselbeinschlag machen.

## einfacher

- Im standtiefen Wasser den Oberkörper nach vorne beugen (Gesicht ausserhalb oder im Wasser)
- Am Beckenrand liegen und den Oberkörper ins Wasser halten
- Die Arme langsam bewegen (Gesicht ausserhalb oder im Wasser)
- Pullbuoy zwischen die Beine klemmen

## schwieriger

- Handstellung variieren, z. B. offen, zur Faust geschlossen, mit gespreizten Fingern, nur mit einer Hand
- Ohne Beinschlag ausführen
- Pullbuoy an den Füßen einklemmen (mehr Rumpfkraft nötig)

**Material:** Evtl. Pullbuoy

### Weitere Bewegungsgrundformen Rutschen, Gleiten

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

---

Quelle: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**