

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

Die Kinder nutzen den Wasserwiderstand und bewegen sich dabei mit der Beinkraft vorwärts.

Die Kinder stossen vom Beckenrand in Bauch- oder Rückenlage ab (Arme in Hochhalte oder am Körper anliegend), halten das Gesicht ins/aus dem Wasser und gleiten an der Wasseroberfläche. Sobald sie an Geschwindigkeit verlieren, starten sie mit einer alternierenden Beinbewegung (Kraul- oder Rückenbeinschlag).

Weitere Bewegungsgrundformen Rutschen, Gleiten

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

einfacher

- Sich von dir durchs Wasser ziehen lassen und einen Wechselbeinschlag ausüben
- Arme in Hochhalte positionieren und sich an einem Brett oder einem Schwimmring festhalten

schwieriger

- Ein Bein doppelt so schnell wie das andere bewegen
- Ein Bein gestreckt und eines ganz locker halten
- Während dem Beinschlag die Arme aus der Hochhalte seitlich an den Körper führen

Material: Evtl. Gegenstand zum Festhalten

Quelle: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO