

SCHWIMMÜBUNGEN

Durchs Wasser laufen: Baggerschaufel

Laufe durch das Wasser und bewege deine Arme wie Baggerschaufeln. Drücke das Wasser nach hinten weg!

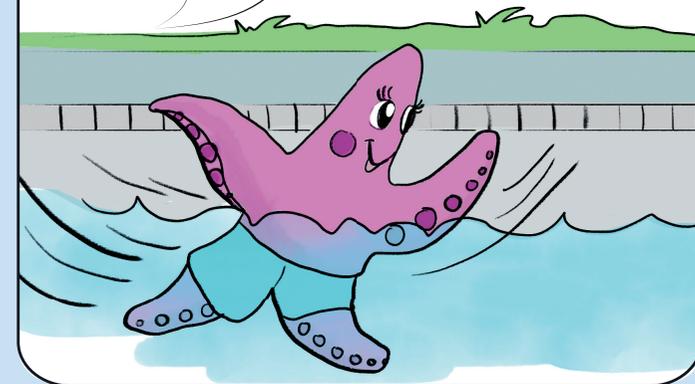


Duschen: Mit einer Gießkanne oder einem Becher. Deine Eltern gießen mit einer Gießkanne die Wiese oder Blumen. Laufe unter der Gießkanne her.



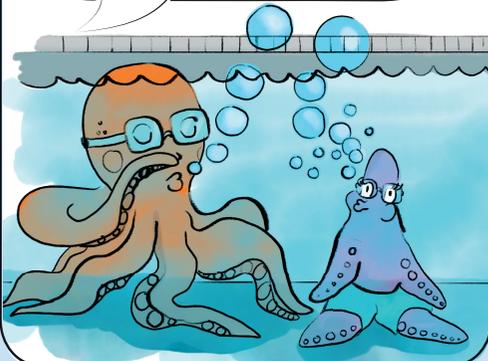
Klettern und springen: Kletteraffe

Halte Dich am Rand fest und kletter wie ein Affe! Dann stoße dich vom Beckenrand ab und springe ins Wasser.



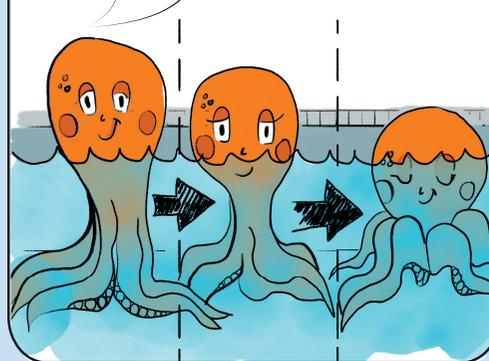
Atmung: Blubberkonzert

Versuche wie ein Fisch unter Wasser zu blubbern. Wer kann am längsten die Luft anhalten?



Tauchen: Tauche schrittweise unter Wasser.

Erst das Kinn, dann der Mund, die Nase und zum Schluss die Augen.



Schwimmlage: Seestern

Schwebe auf dem Wasser wie ein Seestern. Bleibe entspannt und strecke deine Arme und Beine!



Motorboot:

Bewege deine Beine wie ein Motorboot! Am besten kannst du das mit Schwimmflossen machen.

