



Atmungsübungen

Japaner

Einzelübung

- Kinder gehen durch das Becken und setzen sich auf treibende Gegenstände, ohne die Hände zu benutzen
- Wenn das geschafft ist, gehen sie wieder runter und streifen weiterhin durch das Becken

Segelregatta

Einzelübung

- Kinder blasen Tischtennisbälle auf dem Wasser vor sich her
- **Achtung:** Hyperventilationsgefahr!

Atmen in der Bewegung

Partnerübung

- **Ziehen:** Ein Kind liegt in Bauchlage im Wasser, während der Partner an den Händen zieht. Dabei wird regelmäßig, parallel zu der ziehenden Bewegung von dem schwimmenden Kind, ein- und ausgeatmet.
 - o Steigernde Variation: Beim Ausatmen wird der Kopf ins Wasser gelegt.
- **Schieben:** Ein Kind liegt in Bauchlage im Wasser, während der Partner an den Beinen schiebt. Dabei wird regelmäßig, parallel zu der schiebenden Bewegung von dem schwimmenden Kind, ein- und ausgeatmet.
 - o Steigernde Variation: Beim Ausatmen wird der Kopf ins Wasser gelegt.

Krokodil am Nil

Einzelübung

- Erzieher/innen verteilen kleine Bälle, Schwimmringe im weniger tiefen Bereich etc. im Becken
- Kinder versetzen sich in die Lage eines Krokodils und gleiten an der Wasseroberfläche, indem sie mit gebeugtem Oberkörper durch das Becken gehen
- Zwischenzeitlich geben sie Laute von sich
- Die Krokodile suchen ihre Beute und gehen dazu immer mal wieder mit dem Kopf unter Wasser und versuchen danach zu greifen

Spritzschlacht

Gruppenübung/Partnerübung

- **Spritzball:** Ein Ball wird mit der Bewegung des Wasserspritzens zu dem Gegner/Partner getrieben.
- **Spritzbrunnen:** Kinder stellen sich in Kreisform auf. Ein Kind stellt sich in die Mitte des Kreises und dreht sich mit verschränkten Armen langsam um die eigene Achse. Die Kinder im Kreis spritzen mit den Händen in die Kreismitte.
- **Wasserfall:** Kinder gießen sich gegenseitig mit einem Eimer Wasser über den Kopf.

Wasserpumpe

Einzelübung/Partnerübung/Gruppenübung

- Kinder halten sich am Beckenrand fest und bewegen sich im Wasser vom Stand in die Hocke und wieder zurück in den Stand (Pumpenbewegung)
- Dabei können die Pump-Tiefe und Pump-Frequenz variiert werden
- Variation: Zusammen mit einem Partner Wasser pumpen oder in Kreisform in der Gruppe synchron Wasser pumpen

Autofahren mit einem Brett

Erzieher/in-Kind-Übung

- Kinder liegen mit dem Oberkörper auf dem Brett und simulieren eine Autofahrt
- Erzieher/in erzählt eine Geschichte: Gibt Anweisungen darüber, wie das „Auto“ fahren soll: Starten, Gas geben, Bremsen, Motor aufheulen, Kavaliertstart, usw.
- Kinder lassen diese Geräusche durch Blubbern im Wasser entstehen