



Das Wasser kennenlernen

Auf der Treppe sitzen

Einzelübung

- Langsam Stufe für Stufe ins Wasser gehen
- Ab einer Wasserhöhe bis kurz über dem Knie wird sich auf die Stufe gesetzt (das Wasser sollte schulterhoch stehen)
- Im Sitzen: Wasser schöpfen, Gesicht „waschen“, mit den Händen auf das Wasser klatschen, mit den Beinen strampeln, sich gegenseitig leicht nass spritzen

Raupe/Seeschlange

Gruppenübung

- Kinder halten sich der Reihe nach mit den Händen an den Schultern fest
- In dieser Form einer Raupe oder Seeschlange gehen die Kinder durch das Becken
- Dabei werden Richtungen, die Schnelligkeit und die Schrittbreite verändert

Staffel

Gruppenübung

- Gruppe wird in zwei gleichgroße Gruppe eingeteilt
- Das Ziel besteht darin verschiedene Bewegungsaufgaben im Wasser über eine festgelegte Strecke innerhalb der Gruppen am schnellsten durchzuführen
- Mögliche Bewegungsaufgaben: Gehen mit langen und kurzen Schritten, Laufen (vorwärts, rückwärts, seitlich), Hüpfen

Hüpfkarussell

Einzelübung

- Kinder hüpfen auf beliebigen Stellen im Wasser
- Währenddessen drehen sie sich links- oder rechtsherum im Kreis

Regenfall

Einzelübung

- Kinder stellen sich ins Becken, schöpfen mit ihren Händen Wasser und werfen es hoch