



Spiele mit Entdecken des Auftriebes

Qualle

Einzelübung

- In Kauerstellung in Brustlage auf dem Wasser liegen (Arme umschließen die angezogenen Beine)
- 10 Sekunden treiben lassen
- Erkenntnis: Qualle sinkt nicht

Wasserbett (zuerst Rücken-, dann Brustlage)

Einzelübung

- 5 Sekunden in Quallenstellung, dann werden Beine und Arme vom Körper gestreckt und 5 Sekunden treiben lassen
- Erkenntnis: im Wasserbett sinkt man nicht

Stein spielen

Einzelübung

- Arme vor der Brust verschränken
- Versuch, sich 5 Sekunden am Boden des Schwimmbeckens zu setzen
- Erkenntnis: das gelingt nur schwer
- Lösung: ganze Luft aus dem Körper pressen → Ergebnis: „Stein“ sinkt langsam zu Boden

Unsinkbar machen

Einzelübung

- Sich mit allerlei Hilfsgeräten (Schwimmbrett, Schwimmflügel, Sprossen, u.Ä.) „unsinkbar“ machen
- Variation: Unsinkbare Schüler dürfen von einem Partner kurz unter Wasser gedrückt werden

Wasser treten

Einzelübung

- Vertikale Körperhaltung mit „Katzenbuckel“
- Die Arme paddeln kreisförmig vor dem Körper und die Beine steigen abwechselnd seitlich vom Körper auf und ab