



Spiele zum Gleiten

Partner ziehen/schieben

Partnerübung

- Ein Partner zieht den anderen an gestreckten Armen
- Anschließend wird an den gegrätschten Beinen geschoben

Gleitübungen aus dem Sitz

Einzelübung

- Kinder sitzen auf der Stufe, Beine sind angewinkelt
- Ohren zwischen die gestreckten Arme legen, Hände sind geschlossen
- nach vorne ins Wasser gleiten, leichter Abstoß von der Wand, in gestreckter Körperhaltung ausgleiten

Delfin fangen

Gruppenübung

- Delfine spielen fangen, auch Fänger darf sich nur mit Delfinsprüngen (wellenförmige Körperbewegung, Steuerung mit dem Kopf) fortbewegen
- Ziel: in einer Minute möglichst viele „Treffer“ zählen
- man scheidet nicht aus wenn man abgeschlagen wurde
- Variation: abgeschlagener Delfin muss als Buße 5 Strecksprünge machen, dann spielt er weiter

Raketenstart

Partnerübung

- Zwei Schüler liegen in Rückenlage im Wasser in der Kauerstellung
- Füße stoßen zusammen und auf Kommando stoßen sich die Schüler kräftig ab und Gleiten in Strecklage