



## **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