

Übungen Horizontale Lage



(alle Übungen finden im Lehrschwimmbecken statt, immer weiter steigende Anforderungen)

Relaxen:

Material: -

Die Kinder verteilen sich am Beckenrand und legen rücklings die Arme darüber. Nun lehnen sie sich zurück und kommen in eine Rückenlage, Beinbewegung erlaubt.

Krokodil:

Material: -

Die Kinder sind auf der Treppe und laufen auf den Händen, die Beine sind flach nach hinten gestreckt und bilden den Schwanz des Krokodils.

Mit Päckli in den Stand:

Material: -

Die Kinder legen sich flach in Rückenlage aufs Wasser. Die Beine werden in ein Päckli angezogen und danach die Füße auf den Boden gestellt.

Kopfsache:

Material: -

Die Kinder liegen in Bauch- und Rückenlage und probieren alle möglichen Kopfpositionen aus. Was klappt, was klappt nicht?

Hampelmann

Material: -

Die Kinder machen in flacher Lage (Rücken sowie Bauch) einen Hampelmann. Wer kann diese Übung am längsten machen? Wer kann sich so vorwärtsbewegen?

