

Übungen Unterwasserwelt



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

Tunnel:

Material: Reifen

Der Reifen wird von der LP vertikal im Wasser gehalten. Die Kinder stehen in einer Reihe dahinter und steigen einer ums andere durch den Reif. Dieser wird immer tiefer ins Wasser gesenkt, bis sie zwingend unter Wasser tauchen müssen. Man kann auch durchgleiten.

1, 2, 3, Hopp:

Material: -

Die Kinder halten sich paarweise an den Händen. Sie hüpfen gemeinsam dreimal hoch, bei dritten mal lassen sie sich unter Wasser fallen.

Zehnerli:

Material: -

Die ganze Gruppe steht in einem Kreis. Man zählt auf 10 und springt dabei jedesmal in die Luft. Bei Nummer 10 tauchen nach dem Sprung alle unter. Dann wird auf 9 gezählt, bei 9 tauchen alle unter. Dann auf 8, 7, 6, etc.

Begrüssung:

Material: -

Die Kinder gehen im Wasser frei umher. Wenn sie jemandem gegenüberstehen, tauchen sie gleichzeitig ab und begrüßen sich unter Wasser mit Händeschütteln.

Konzert:

Material: -

Die Kinder gehen im Wasser frei umher. Wenn sie jemandem gegenüberstehen, tauchen sie gleichzeitig ab und eines der Kinder singt dem anderen ein Lied vor. Erratet das andere, um welches Lied es sich handelt?

Ringe tauschen:

Material: Tauchringli

Die Kinder gehen frei im Wasser umher, jedes Kind hat dabei ein Ringli in der Hand. Wenn sie jemandem gegenüberstehen, tauchen sie gleichzeitig ab und tauschen unter Wasser ihr Ringli.

1x, 2x, 3x klatschen:

Material: -

Die Kinder verteilen sich im Wasser. Die LP klatsch jeweils in die Hände, die Kinder führen die Bewegung dazu aus: 1x klatschen = tauchen, 2x klatschen = hochspringen, 3x klatschen = nichts machen! Kann beliebig erweitert werden.

Eisloch:

Material: Reifen ohne Gewicht

Die Reifen liegen in einem dem Niveau angepassten Abstand zur Wand auf dem Wasser (LP muss Reifen evtl. festhalten). Jeweils ein Kind pro Reif taucht an der Wand ab und schwimmt unter Wasser zum Reif. Dort kann es Luft holen, da der Reif ein Luftloch in der Eisdecke darstellt. Nach einer kurzen Verschlaufpause zurücktauchen.

Wer kann das?

Material: -

Die Kinder verteilen sich im Wasser. Die LP fragt jeweils eine Wer kann-Frage. Die Kinder führen die „Antwort“ aus.

Wer kann auf den Boden knien?

Wer kann mit den Händen den Boden berühren?

Wer kann sich auf den Boden setzen?

Wer kann sich auf den Boden legen?

Wer kann auf dem Boden auf allen Vieren gehen?

Etc.

Von Ring zu Ring:

Material: 4 Gewichtsringe

Die Gewichtsringe sind in einer Linie am Boden aufgereiht. Je nach Abstand kann es einfacher oder schwieriger sein. Es taucht jeweils ein Kind ab und zieht sich am ersten Ring nach vorne zum zweiten usw. Wer kann sich an allen 4 Ringen vorbeiziehen?

Routentauchen:

Material: farbige Tauchringli

Auf dem Beckenboden werden farbige Ringli verteilt (Abstand 1-2m). Jeweils ein Kind bekommt eine Farbkombi vorgegeben. Diese gilt es tauchend korrekt auszuführen.

