

ALLE KINDER LERNEN SCHWIMMEN

ÜBUNG 1

VULKANPUSTEN



Material:

große Schüssel mit Wasser

Anleitung:

Nehmt euch eine große Schüssel mit Wasser und stellt sie vor euch hin auf den Tisch. Puste mit wenig Kraft erst kleine Wellen, dann mit ganz viel Kraft große Krater in das Wasser, ganz viele nacheinander.

Frosch-Bewertung:



ALLE KINDER LERNEN SCHWIMMEN

ÜBUNG 2

TANZENDER BALL



Material:

große Schüssel mit Wasser, kleiner Ball der schwimmt, Strohhalm

Anleitung:

Nehmt euch eine Schüssel mit Wasser und stellt sie vor euch hin auf den Tisch. Darin liegt einen Tischtennisball (oder einen ähnlichen kleinen Ball, der schwimmt – alternativ einen Deckel einer PET-Flasche). Lass nun den Ball über die Wasseroberfläche tanzen, indem ihr den Ball anpustet. Pustet erst mit dem Strohhalm, dann ohne.

Frosch-Bewertung:



ALLE KINDER LERNEN SCHWIMMEN

ÜBUNG 3

SPIEGLEIN, SPIEGLEIN ...



Material:

große Schüssel mit Wasser

Anleitung:

Nehmt euch eine Schüssel mit Wasser und stellt sie vor euch hin auf den Tisch. Schau von oben herab auf das Wasser, und geh dann so weit runter, dass die Nasenspitze das Wasser berührt. Tauch nun immer weiter rein, sodass das Gesicht am Ende ganz im Wasser ist. Dabei das Ausatmen nicht vergessen. Ihr könnt die Übung über mehrere Tage steigern, du entscheidest, wie weit du gehen möchtest.

Frosch-Bewertung:



ALLE KINDER LERNEN SCHWIMMEN

ÜBUNG 4

ZWEI HÄNDE VOLL WASSER



Material:

Waschbecken

Anleitung:

Halte deine Hände zusammen unter den Wasserstrahl und fang das Wasser auf, dann führst du die Hände zu deinem Gesicht und wäscht dich.

Frosch-Bewertung:



ALLE KINDER LERNEN SCHWIMMEN

ÜBUNG 5

BLUBBER-PARTY



Material:

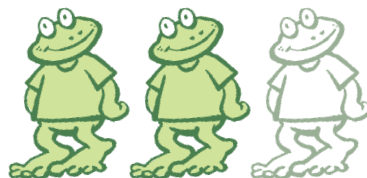
große Schüssel mit Wasser, Strohhalm

Anleitung:

Nehmt euch eine große Schüssel mit Wasser und stellt sie vor euch hin auf den Tisch. Halte den Strohhalm in die Schüssel mit Wasser. Puste mit dem Strohhalm ganz große Blubberblasen. Als nächstes blubberst du ohne Strohhalm, dazu nur mit den Lippen ins Wasser tauchen, nicht mit der Nase.

Schaffst du es, das Lied „alle meine Entchen“ unter Wasser zu blubbern?

Frosch-Bewertung:



ALLE KINDER LERNEN SCHWIMMEN

ÜBUNG 6

WASCHMASCHINE



Material:

Badewanne voll Wasser

Anleitung:

Du sitzt in der Badewanne und strampelst nun ganz doll mit den Beinen, sodass das Wasser umherspritzt. Versucht nach ein paar Wiederholungen auch die Augen dabei aufzulassen.

Frosch-Bewertung:



ALLE KINDER LERNEN SCHWIMMEN

ÜBUNG 7

BLUMENGIESSEN



Material:

Badewanne/Dusche, Eimer, Gießkanne, Locheimer, Becher

Anleitung:

Nehmt unter der Dusche oder beim Baden die verschiedenen Gegenstände mit und gieß dir dann Wasser über den Kopf. Du entscheidest, ob nur über den Hinterkopf oder dann auch langsam über den gesamten Kopf gegossen wird, damit du dich an Wasser in den Augen gewöhnen kannst.

Frosch-Bewertung:



ALLE KINDER LERNEN SCHWIMMEN

ÜBUNG 8

WASSERTANZ



Material:

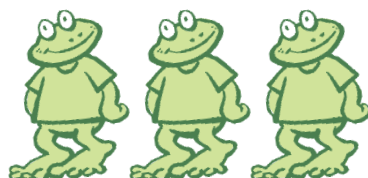
Dusche

Anleitung:

Du stehst unter der Dusche und machst nun langsam eine ganze Drehung, sodass du auch mit dem Kopf unter dem Strahl stehst und auch Wasser ins Gesicht kommt.

Achtung: Langsam drehen und nur eine Drehung, dann Pause – drehst du dich zu schnell oder zu oft, kannst du ausrutschen!

Frosch-Bewertung:



ALLE KINDER LERNEN SCHWIMMEN

ÜBUNG 9

SEESTERN



Material:

Badewanne voll Wasser

Anleitung:

Leg dich in die Badewanne und entspann dich. Den Hals dabei ganz lang machen, wie eine Giraffe und nach oben zur Decke schauen. Arme und Beine werden langsam nach oben steigen.

Frosch-Bewertung:



ALLE KINDER LERNEN SCHWIMMEN

ÜBUNG 10

DER FROSCH FÄNGT FLIEGEN



Material:

Badewanne voll Wasser, Gegenstände die nicht schwimmen

Anleitung:

Verschiedene Gegenstände werden in der Badewanne versteckt, die du dann durch Untertauchen aus dem Wasser holst. Der Kopf muss dabei unter Wasser sein, die Augen sind dabei geöffnet.

Du oder ein Erwachsener können vorgeben, was geholt werden muss.

Wichtig: keinen Badezusatz verwenden!

Für die Übung keine Taucherbrille nutzen und nicht die Nase zu halten.

Frosch-Bewertung:

