



Liebe Kinder und Eltern,

damit Ihr auch ein bisschen zu Hause üben könnt und Euch nicht langweilig wird, haben wir Euch nachfolgend ein paar kleine Übungen zusammengestellt. Ihr braucht keinen Pool dafür, es reichen eine Badewanne und /oder Dusche und evtl. kleine Spielmaterialien. Habt viel Spaß beim Üben und bald sehen wir uns sicher im Schwimmkurs wieder. Wir freuen uns schon auf Euch.

Bleibt gesund und munter.

Euer Team der Schwimmschule Wasserlust

Andrea Prante

Pusten/Blubbern

Falls Du einen Tischtennisball oder einen kleinen Plastikball hast, kannst Du mit diesem ein Wettrennen an Land (z. B. auf einem Tisch oder auf dem Boden) mit Deinen Eltern oder Geschwistern veranstalten, indem Du den Ball kräftig nach vorn pustest.

Danach Wasser in eine etwas größere Schüssel geben. Zunächst kannst Du nun auf das Wasser pusten.

Anschließend kannst Du mit dem Mund ins Wasser blubbern. Dabei darauf achten, kurz Luft zu holen und lange auszuatmen (lange blubbern – bis 4 zählen).

Wenn Du eine Badewanne hast, kannst Du den Ball mit ins Wasser nehmen und versuchen, den Ball von einer Seite zur anderen zu pusten oder zu blubbern.

Dusche

Hier kannst Du das Wasser mit den Händen auffangen, den eigenen Körper und das Gesicht nass machen und das Wasser hochwerfen.

„Es regnet, es regnet, es regnet seinen Lauf. Und wenn's genug geregnet hat, dann hört es wieder auf.“

Wasser im Gesicht

Du kannst in der Dusche oder Badewanne sitzen und Mama oder Papa begießen mit Wasser aus einem Becher zuerst Deine Schultern, danach kommen die Ohren, der Hals und -wenn möglich- der Kopf an die Reihe. So kannst Du prima Dein Gesicht, Deine Ohren, Deinen Hals und Deine Haare „waschen“.



Tauchen

Deine Eltern können das Wasser aus dem Becher über Deinen Kopf laufen lassen, Du kannst das Wasser einfach wegpusten.

Beim nächsten Blubbern kannst Du das Gesicht immer tiefer ins Wasser nehmen. Wichtig: Augen auf und nicht die Nase zuhalten. Wer mag, nimmt sich in einer Badewanne kleine Tauchgegenstände mit ins Wasser und versucht, diese hochzuholen. Du kannst zusätzlich versuchen, unter Wasser die Luft auch etwas durch die Nase „auszuschneifen“.

Gleiten

Du stellst Dich wie eine Rakete hin und Deine Eltern achten auf die Körperspannung! Du machst Dich fest wie ein Baumstamm. Du kannst Dich als Rakete auch auf den Bauch auf den Boden, das Sofa oder das Bett legen und Deine Spannung testen.

Wichtig: Dein Kopf muss zwischen die langen Arme geklemmt (Arme berühren die Ohren) und das Kinn zur Brust gezogen werden!!!

Koordination/Gleichgewicht

Hampelmann:

Du stellst Dich gerade hin, Füße schulterbreit stellen, Arme liegen seitlich am Körper an.

Leicht hüpfen und dabei mit den Beinen seitlich springen bis Du mehr als schulterbreit stehst. Zeitgleich die Arme seitlich nach oben heben und strecken, so dass die Hände über dem Kopf zusammen klatschen.

Dann wieder in die Ausgangsstellung zurückspringen und von vorn beginnen.

Einbeinkünstler :

Wie? Du kannst auf einem Bein stehen und versuchen, ganz unterschiedliche Positionen einzunehmen. Danach das Bein wechseln. Wenn Du magst, kannst Du dabei mit den Händen einen Gegenstand um Deinen Körper führen.

Windmühle:

Du kannst mit Deinen Armen vorwärts oder rückwärts kreisen und gleichzeitig auf der Stelle laufen.



Trockenschwimmen:

Du legst Dich flach mit dem Bauch auf den Boden oder auf das Sofa/Bett und „schwimmst“ mit den langen Armen nach vorne einen Brustarmzug und bewegst dazu die gestreckten Beine strampelnd auf und ab.

Brustarmzug beim Brustschwimmen

Lege Dich am besten auf den Bauch am Boden. Die Hände müssen vor der Brust zusammen geführt werden („Buch halten“), dann die Arme lang nach vorn schieben. Bei gestreckten Armen Daumen nach unten drehen und in einem großen Kreis mit den Handflächen nach hinten schieben. Allerdings nur bis etwa neben den Kopf. Du solltest Deine Arme immer sehen. Die Ellenbogen werden mit Schwung an den Körper gedrückt und die Hände wieder vor der Brust zusammen geführt. Das kannst Du immer wieder wiederholen.

Beinschlag beim Brustschwimmen

„Frosch, Schere, Zu“

Du kannst im Sitzen oder in Bauchlage üben. Wenn Du auf dem Sofa oder der Bettkante liegst, sollten Deine Beine „überhängen“.

Die Füße werden angezogen, die Beine im Kniegelenk gebeugt und die Fersen zum Gesäß gezogen. In dieser Position werden die Füße nach außen gedreht und die Knie leicht geöffnet (FROSCH). Dann folgt eine schnelle und kräftige halbkreisförmige Streckung der Beine im Kniegelenk mit noch immer nach außen gedrehten Füßen (SCHERE), die mit dem Zusammenschluss der Beine und gestreckten Füßen endet (ZU).

VIEL SPAß UND BIS BALD IM WASSER!!!!