

Übungen für zuhause, damit das Schwimmbad nicht ganz vergessen wird ...

Übungen für Pinguine, Delfine, Seepferchengruppe

Als erstes: bastelt eine Schatzkiste aus Karton oder ähnlichem.

Erste Stunde zuhause: Atmung und tauchen, 1.Koordinationsaufgabe

Benötigtes Material: Schüssel mit Wasser oder eure Badewanne, Gegenstände von den ihr glaubt das sie untergehen

- legt die Gegenstände nacheinander ins Wasser
- was geht unter was bleibt oben
- malt oder schreibt Gegenstände auf und bringt die Liste mit
- macht ein Blubberblasenkonzert mit dem Mund , mal ganz leise mal laut
- macht ein Blubberblasenkonzert mit dem Mund und Nase, mal ganz leise mal laut
- Legt bei eurem Konzert auch eure Stirn ins Wasser
- legt die Gegenstände die abtauchen ins Wasser und seht sie euch unter Wasser an
- Legt eure Bild und 2 Gegenstände in eure Schatzkiste

Wenn wir uns wiedersehen dürft ihr eure Tauchgegenstände mitbringen und wir versuchen es gemeinsam - Wir sind schon ganz gespannt wie gut ihr das dann könnt!

Dieses Spiel kennen eure Eltern bestimmt:

- lege eine Hand auf deinen Kopf und eine Hand auf deinen Bauch
- bewege deine Hände im Kreis
- wechsele nun die Position der Hände

Haben deine Eltern oder Geschwister mitgemacht?

