

Zweite Stunde zuhause: Atmung und tauchen

1. Koordinationsaufgabe

Benötigtes Material: siehe letzte Woche

- Löcher ins Wasser pusten
- Gegenstände hin und her pusten
- mit dem Mund Blubberblasen pusten, vielleicht sogar Monsterblasen
- Mund und Nase ins Wasser stecken, blubbern
- wer kann unter Wasser „NNN“ sagen?
- was passiert dabei? (Luft kommt aus der Nase und dem Mund)
- Gesicht im Wasser verstecken und blubbern

Schick mir doch ein Foto von deinen Monsterblubberblasen!

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?

Am Anfang ist es ganz schön schwierig, aber wenn man etwas übt klappt es schon viel besser! Wenn wir uns wiedersehen versuchen wir es gemeinsam - ich bin gespannt wer das dann schon richtig gut kann.