



**Uej y ko o gprgt pggp'ò kw'f gt 'J kthg
xqp'Ur kgrgp**

Eintritt in das Wasser



1. Anpassung an das Wasser durch Atemübungen



Schüler geben vor einen Ballon aufzublasen und vergrößern einen Kreis, indem sie auf die Wasseroberfläche blasen.



Wenn der Kreis sich ausdehnt, platzt der Ballon und
der Kreis zieht sich zusammen.



Diese Abfolge wird wiederholt. Dies hilft den Schülern richtige Atemtechniken zu erlernen und zudem macht es sie mit dem Wasser vertrauter.



Lernen sich zu bewegen drehen



Schüler und Trainer kommen in einem Kreis zusammen und beginnen sich gemeinsam in eine Richtung zu bewegen.



Die Schüler werden angewiesen nach Fischen zu hören. Das hilft den Schülern sich auch mit den Ohren im Wasser wohl zu fühlen.



Wenn der Leiter den Regen herbeiruft, legt sich jeder mit dem Rücken auf die Wasseroberfläche und erschafft den Regen indem er mit den Füßen strampelt.



Wenn der Trainer den Wind herbeiruft, drehen sich die Schüler blitzschnell nach vorne und blasen auf die Wasseroberfläche.



Wenn der Trainer den Wind herbeiruft, drehen sich die Schüler , schnell drehen nach vorne bläst in die Oberfläche des Wassers.



Diese Spiele halfen den Schülern beim Lernen:

- wie sie sich durch das Wasser bewegen
- wie sie sich drehen
- wie sie richtig atmen
- wie sie sich in verschiedenen Positionen wohlfühlen



Schwimmenlernen



Der Schüler drückt sich von der Ecke des Beckens ab.



Dann taucht er unter und nutzt dem Moment um an den Rand zu schwimmen.



Die Schüler werden vertrauter damit, unter Wasser zu sein.



Lehrer und Schüler begeben sich in eine Reihe und beginnen zu einem Lied (das einfach zu erlernen ist) den Ball rückwärts weiterzugeben.



Wenn der Ball bei der letzten Person angekommen ist, schwimmt diese zum Beginn der Reihe.



Wenn sie den Anfang der Reihe erreicht hat, gibt sie den Ball wieder nach hinten weiter. Dies wird solange wiederholt, bis jeder mindestens einmal die Möglichkeit zum Schwimmen hatte.

