

Merkliste – MT 06/2015 Schwimmen lernen – Gleiten

Schwimmen lernen – Gleiten: Bauchpfeil

Die Kinder gleiten mit dem Gesicht im Wasser während einer bestimmten Minimalzeit auf der Wasseroberfläche.

Das Kind stösst sich in Bauchlage von der Wand oder der Treppe ab und gleitet selbstständig (ohne Beinschlag) während minimal 3 Sekunden im Wasser, oder es soll so weit als möglich gleiten. Das Gesicht liegt im Wasser, die Arme sind in Hochhalte (gut strecken). Ein Kind nach dem anderen.



Bemerkung: Die Hände der Leiterin dienen als Ziel.

Variation

Soweit als möglich mit Antrieb.

→ Übungssammlung: [Auf die Stufen verteilt](#) (pdf)

Schwimmen lernen – Gleiten: Rückenpeil

Nach einem kräftigen Abstossen von der Wand gleitet das Kind in dieser Übung rücklings im Wasser.

Das Kind stösst sich in Rückenlage von der Wand ab. Die Arme sind über dem Kopf, der Kopf liegt auf den Armen (wie auf einem «Kissen»). Soweit als möglich ohne Antrieb.



→ Übungssammlung: [Auf die Stufen verteilt](#) (pdf)

Schwimmen lernen – Gleiten: Indianderpfeil

Während es im Wasser vorwärts gleitet, führt das Kind in dieser Übung mehrere Drehungen um die eigene Körperachse durch.

Die Kombination des Rücken- und Bauchpfeiles: Während des Gleitens drehen sich die Kinder vom Rücken auf den Bauch oder umgekehrt.



→ Übungssammlung: [Auf die Stufen verteilt](#) (pdf)

Schwimmen lernen – Gleiten: Schleppschiff

Zwei Kinder schleppen sich gegenseitig auf der Wasseroberfläche ab und üben das entspannte Gleiten im Wasser.

In Bauch- oder Rückenlage ziehen die Kinder einander mit einem Ring. Sie halten sich an den Händen der gestreckten Arme.



In Rückenlage auch zwischen den Schulterblättern halten möglich.



Material: Ringe

→ Übungssammlung: [Auf die Stufen verteilt](#) (pdf)