

# Spielerisch von der Wassergewöhnung zum Schwimmen

by Dr. Daniela De Toia

- Kinder sitzen am Beckenrand: Kinder begrüßen, Namen vom Trainer rufen - wichtig, wenn sie uns brauchen (1. Regel: Namen vom Trainer wissen)
- Kinder strampeln am Beckenrand
- Am Beckenrand festhalten (2. Regel: immer festhalten am Beckenrand!): Ohr nass machen (ist mein Ohr weg? Nein!), abwechselnd, beide Ohren → ins Wasser blubbern, Gesicht ins Wasser legen → Am Beckenrand entlang hangeln
- Kinder sitzen am Beckenrand mit der Nudel und machen einen Regenbogen: Kinder schwimmen einzeln durch den Regenbogen → partnerweise schwimmen
- Mit Nudel und Flossen schwimmen: Dinge transportieren
- Rückenschwimmen mit Nudel und Flossen, Seestern
- Nur Flossen: zum Beckenrand schwimmen (erst 2 Flossen, eine Flosse, keine Flosse)
- Springen: aus dem Stand zum Trainer ins Wasser springen
- Abschlussspiel
- Kinder sitzen am Beckenrand: zum Abschied abklatschen



**Dr. Daniela De Toia**

[www.aqua-fitness-germany.com](http://www.aqua-fitness-germany.com)\*\*\*[info@aqua-fitness-germany.de](mailto:info@aqua-fitness-germany.de)