



# WIR WERDEN FIT FÜRS WASSER

Schwimmbäder zu und trotzdem Lust auf Wasser? Schwimmunterricht, wie du ihn kennst wird es erstmal nicht mehr geben... ABER Bewegung im und mit Wasser ist so wichtig und macht Spaß ...deshalb bekommst du ein paar Ideen, Aufgaben und Angebote, die du in Deinem Tempo und nach Lust und Laune erarbeiten kannst...Wer schafft den Zettel bis zum Ende des Lockdowns??? Lasst euch die Aufgaben von euren Eltern, Geschwistern, Erzieher\*innen oder Lehrer\*innen in der KITA/Schule/OGS bestätigen oder motiviert gleich die ganze Familie mitzumachen... WERDET FIT FÜRS WASSER...LOS GEHT'S!!!

\_\_\_\_\_ wird fit fürs Wasser!!!  
(Name)



## BLUBBERN



Fülle ein Glas halb voll mit Wasser, puste mit einem Strohhalm Löcher in die Wasseroberfläche, blubber mit dem Strohhalm im Wasser, kannst du ein Lied blubbern?



## LUFT ANHALTEN



Wie lange schaffst du es den Atem anzuhalten?: \_\_\_\_\_  
Das ist später wichtig fürs Tauchen!



## DUSCHPARTY



Achte bei jedem Duschen oder Baden darauf, dass das Wasser von oben über den Kopf und das Gesicht läuft. Kleine Eimer, Schüsseln oder Gießkannen motivieren zusätzlich. Aber Augen auf!

Wichtig, damit Du dich später beim Tauchen mit offenen Augen orientieren kannst.



## TESTSTATION



Schnapp dir einen großen Eimer und ein paar Gegenstände (Tennisball, Wäscheklammer, Schwamm, Stein...) und teste mal welcher Gegenstand schwimmt. Du kannst daraus auch ein Spiel machen: Wer wettet, dass der Stein schwimmt? Den Auftrieb kannst du auch mal in der Badewanne testen. Wenn du dich in der Badewanne entspannst kannst du merken, wie Arme und Beine an die Oberfläche steigen.



## ÄPFEL TAUCHEN



Nimm dir eine große Salatschüssel und fülle sie halb mit Wasser. Leg dir ein Apfelstück hinein und versuche ohne die Hände zu benutzen den Apfel zu essen. Probier es auch mal mit Gummibärchen. Die sinken bis zum Boden und du musst nach Ihnen tauchen.

Hier kannst du auch nochmal die Übungen ,die du mit dem Glas gemacht hast, wiederholen. Wer kann mit dem Gesicht im Wasser blubbern und pusten?



## SEI (K)EIN FROSCH!



Kennst du schon die Schwimmbewegungen? Lass sie dir von deinen Eltern, Geschwistern, Erzieher\*innen oder Lehrer\*innen zeigen. Versuche die Bewegungen auf dem Boden nachzumachen. Es geht auch auf einem Stuhl oder leg dir ein dickes Kissen auf den Boden. Wer schafft 10 Schwimzüge?

Noch mehr Ideen findest du bei den Fachverbänden (z.B. hier:  
<https://www.swimpool.de/sv-nrw/corona-pandemie/trotzdemsport.html>)  
und deinem Schwimmverein vor Ort!!