

Schritt-für-Schritt-Anleitung

Teil 1 | Atmen

Benötigtes Material: Strohhalm, Tischtennisbälle

Zum Video-Tutorial
Teil 1 | Atmen



<https://wassergewoehnung-bw.de>

Den Anfang machen Atemübungen.

Kinder lernen, durch Mund und Nase ins Wasser auszutreten und die Luft kontrolliert unter Wasser anzuhalten.



Ein Strohhalm erleichtert den Einstieg, da er zunächst Abstand zum Wasser schafft.

Schritt für Schritt nähern sich die Kinder der Oberfläche, bis sie direkt ins Wasser blubbern.



Kleine Spiele – etwa das Pusten eines Tischtennisballs – machen die Übungen abwechslungsreich. Später kann die Luft bewusst unter Wasser angehalten und wieder entlassen werden.

Besonders spannend wird es, wenn Kinder laut ins Wasser rufen und beobachten, wie viele Blasen dabei entstehen.



gefördert durch:

Stiftung
Kinderland
Baden-Württemberg

DIE
WIEDEKING
STIFTUNG