



Wasser ist unser Element!

**Schwimmschule
OKTOPUS**

Hausaufgabe für _____

o Gesicht waschen im Waschbecken

(Wasser mit den Händen ins Gesicht wischen)

o Ins Wasser pusten und blubbern

(zuerst das Wasser beim Pusten nicht berühren, dann mit dem Mund eintauchen und pusten, dann mit der Nase und später mit dem ganzen Gesicht)

o Duschen mit Kopf unter dem Wasserstrahl

(Das Kind hat den Duschkopf selbst in der Hand und fängt am Rücken/Nacken an, dann über den Hinterkopf, später über das Gesicht)

o Gesicht in der Badewanne ins Wasser legen

(Augen können dabei noch geschlossen sein)

o Unter Wasser die Luft anhalten

(Gesicht ins Wasser legen...steigernd unter Wasser bis 10 zählen)

o Unter Wasser auspusten, über Wasser einatmen

(das rhythmische Ein- und Ausatmen üben)

o Gesicht im Wasser, unter Wasser pusten, die Augen öffnen und die Farben oder Spielzeug erkennen!

PERFEKT!

Hast du alles geschafft?

Dann hast du super geübt und kannst jetzt in der Schwimmhalle im Wasser untertauchen! Spitze!

Es freut sich mit dir

das Team der Schwimmschule OKTOPUS





Wasser ist unser Element!

**Schwimmschule
OKTOPUS**

Hausaufgabe für _____

o Gesicht waschen im Waschbecken

(Wasser mit den Händen ins Gesicht wischen)

o Ins Wasser pusten und blubbern

(zuerst das Wasser beim Pusten nicht berühren, dann mit dem Mund eintauchen und pusten, dann mit der Nase und später mit dem ganzen Gesicht)

o Duschen mit Kopf unter dem Wasserstrahl

(Das Kind hat den Duschkopf selbst in der Hand und fängt am Rücken/Nacken an, dann über den Hinterkopf, später über das Gesicht)

o Gesicht in der Badewanne ins Wasser legen

(Augen können dabei noch geschlossen sein)

o Unter Wasser die Luft anhalten

(Gesicht ins Wasser legen...steigernd unter Wasser bis 10 zählen)

o Unter Wasser auspusten, über Wasser einatmen

(das rhythmische Ein- und Ausatmen üben)

o Gesicht im Wasser, unter Wasser pusten, die Augen öffnen und die Farben oder Spielzeug erkennen!

PERFEKT!

Hast du alles geschafft?

Dann hast du super geübt und kannst jetzt in der Schwimmhalle im Wasser untertauchen! Spitze!

Es freut sich mit dir

das Team der Schwimmschule OKTOPUS

