



TG SWIM

SCHWIMMEN

Gemeinsamer Badespaß

mit Plistsch Platsch Pinguin Paul

Spielerisch Schwimmen lernen





TG SWIM

SCHWIMMEN

Hallo, du kleine Wasserratte. Mein Name ist Paul.

Ich bin der Plistsch Platsch Pinguin der TG SWIM.

Gemeinsam lernen wir für dein Seepferdchenabzeichen:

- den Sprung vom Beckenrand mit anschließendem 25 m Schwimmen in Bauchlage
- das Heraufholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schultertiefem Wasser

Alle Übungen kannst Du auch zu Hause durchführen. Du möchtest gerne gemeinsam mit anderen Kindern schwimmen lernen? Dann komm zu einem unserer Schwimmkurse. Alle Infos zu unseren Kursen und Trainingszeiten findest du auf unserer Webseite.





TG SWIM
SCHWIMMEN



Pinguinang





TG SWIM
SCHWIMMEN



Du brauchst:

Kein Material

So geht's:

Langsam gehen wie ein Pinguin

- strecke deine Beine lang durch
- deine Fußspitzen zeigen nach außen
- deine Zehenspitzen ziehst du vom Boden an
- der Rücken bleibt gerade

Erklärvideo





TG SWIM
SCHWIMMEN



Froschhüpfen





TG SWIM
SCHWIMMEN



Du brauchst:

einen Reifen oder andere Markierungen als Seerosen

So geht's:

- hüpfte wie ein Frosch von einem Reifen in den Anderen
- bei gutem Wetter kannst du die Seerosen auch draußen mit Kreide aufmalen

Erklärvideo





TG SWIM
SCHWIMMEN



Armbewegung





TG SWIM
SCHWIMMEN



Du brauchst:

einen weichen Untergrund (Matte, Decke, Kissen)

So geht's:

erst machst du die Übung im Stehen, danach legst du dich auf den Bauch

- du streckst deine Arme lang nach vorne aus und **klatschst in die Hände**
- dann drehst du die Handflächen nach außen
- das Wasser seitlich wegschieben (mit geschlossenen Fingern)
- Arme lang bis in den **Arm-Flieger** zurückziehen (Schulterhöhe)
- du formst die Hände vor der Brust zu einer **Weltraumrakete**
- deine Handflächen sind dabei geschlossen vor der Brust
- jetzt die Arme ganz schnell nach vorne ausstrecken

Erklärvideo





TG SWIM
SCHWIMMEN



Beinbewegung





TG SWIM

SCHWIMMEN



Du brauchst:

einen weichen Untergrund (Matte, Decke, Kissen)

So geht's:

erst machst du die Übung im Sitzen, danach legst du dich auf den Bauch

- **Pinguin:** Beine ausstrecken, Füße nach außen drehen, Fußspitzen anziehen
- **Frosch:** Beine anziehen, Knie bleiben zusammen, Pinguinfüße machen
- **Vogel:** Beine gleichzeitig ganz weit auseinander strecken
- **Fisch:** Beine gestreckt zusammenführen
- zum Gleiten machst du eine kurze Pause

Erklärvideo

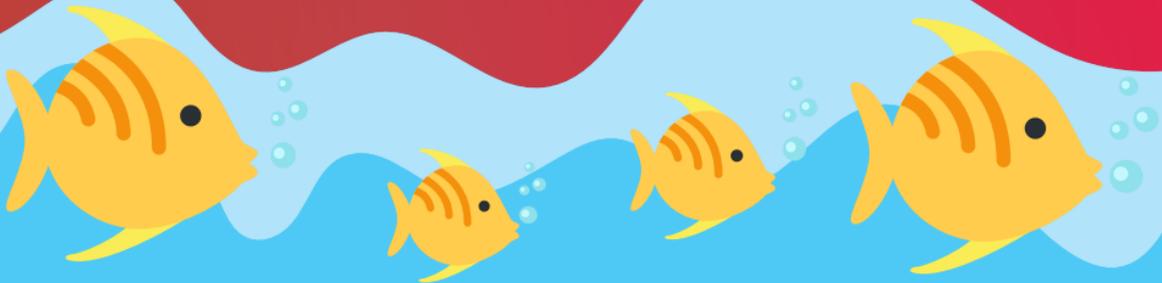




TG SWIM
SCHWIMMEN



Tauchen





TG SWIM
SCHWIMMEN



Du brauchst:

viele Gegenstände, wie ein Puzzle oder Spielzeug

So geht's:

verteile verschiedene Gegenstände

- sammel die Gegenstände dann mit angehaltener Luft wieder ein
- die Luft atmest du durch den Mund ein
- durch die Nase atmest du sie wieder aus
- die Nase hältst du nicht zu, weil du im Wasser Blubberblasen machst und dann kein Wasser in die Nase bekommst

Erklärvideo





TG SWIM
SCHWIMMEN



Springen





TG SWIM
SCHWIMMEN



Du brauchst:

etwas wo du runter springen kannst, ohne dir weh zu tun (Klettergerüst, Kasten), einen kleinen oder großen Würfel

So geht's:

Würfel zuerst eine Zahl und springe dann auf einen weichen Untergrund. Pass auf, dass du dich dabei nicht verletzt.



Weitsprung



rückwärts



Spagatsprung



Hochsprung



Drehung



beliebiger Sprung



TG SWIM

SCHWIMMEN



Schwimmen





TG SWIM
SCHWIMMEN



Du brauchst:

einen weichen Untergrund (Matte, Decke, Kissen)

So geht's:

- lege dich auf den Bauch
- die Armbewegung und Beinbewegung werden jetzt zusammen durchgeführt
- wenn du die Arme nach vorne streckst, startest du mit der Beinbewegung (Pinguin, Frosch, Vogel und Fisch)
- zum Gleiten streckst du die Beine und die Arme ganz lang aus und startest danach wieder von vorne

Erklärvideo

