

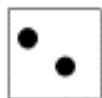
## Unterrichtsmaterial 11

### Übungen im Wasser mit einem Würfel

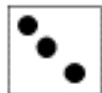
Um die Schwimmübungen aufzulockern, kann man durch Würfeln verschiedene Aktivitäten mit SuS im Wasser machen.



**5 Purzelbäume im Wasser**



**3 Reifen hoch tauchen & einsammeln  
(danach wieder zurück ins Wasser  
werfen)**



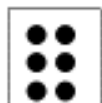
**Eine Runde im Wasser am Beckenrand  
entlang laufen/schwimmen.**



**Ein Schwimmbrett suchen & eine  
Bahn Kraulbeine schwimmen.**



**Jeder muss 2 mal durch die  
gegrätschten Beine des Partners  
tauchen.**



**Denkt Euch im Team eine eigene  
Aufgabe aus & erledigt die!**