

Die Kinder müssen auf der Seite liegend ein Beinschenkel  
aus dem Wasser heben.



Kinder schwimmen auf der Stelle und machen mit den Händen eine winkende Bewegung.

**HILFE**

Die Kinder schwimmen so schnell sie können mit der Technik Kraul zu einer vorher festgelegten Beckenseite.

**LAND**

# HOLIDAY

Die Kinder schwimmen mit der Technik Rückenschwimmen ganz entspannt zu einer vorher festgelegten Beckenseite.

# U-BOOT

Die Kinder tauchen drei Armzüge lang.

# HUND

Die Kinder machen Hundepaddeln.

# Taucher

Die Kinder lassen sich auf der Stelle untergehen und bleiben so lange unter Wasser wie sie können.

# SCHULFREI

Die Kinder wechseln sofort die Richtung und schwimmen so schnell sie können mit einer Technik ihrer Wahl davon.



# Toter MANN

Die Kinder spannen den Körper an und lassen sich ohne Arm- und Beinbewegung auf dem Wasser treiben.

# MEEERJUNNG

# FRAU

Die Kinder strecken die Arme weit nach vorne und machen mit den beiden Beinen gleichzeitig eine wellenförmige Bewegung.