

Agua-Fit am 22.5.06

Aufwärmen:

2 Bahnen einschwimmen

1. Spiel Kettenfangen

- 2 sind Fänger
- bei 4 Menschen an einer Kette, wird die Kette getrennt
- Zuerst im flachen, dann im tiefen Wasser

2. Spiel Hahnenkampf

- Es fassen sich immer zwei an den Händen und versuchen sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen
- Gespielt wird im flachen Wasser

3. Spiel Wasserzug-Spiel

- Immer zwei zusammen
- Der eine wagt durchs Wasser während der Andere sich an dessen Hüfte festhält und ziehen lässt

4. Spiel Wassergasse

- Gasse bilden
- Jeder bekommt ein Schwimmbrett
- Es werden mit den Brettern Wellen erzeugt
- Immer einer muss durch die Wellen laufen, beim zweiten Durchgang durchschwimmen

5. Spiel Wasserflug

- Gasse bilden
- Die Zwei gegenüber halten sich an den Händen
- Immer einer wird durch die Gasse geworfen

6. Spiel Brettsprung

- Jeder bekommt ein Brett
- Ziel ist es auf das Brett vom Beckenrand aus zu springen

7. Spiel

Staffellauf

- Zwei Mannschaften werden gebildet
- Jede Mannschaft bekommt eine große Matte
- Auf beiden Seiten werden die Mannschaften verteilt
- Jetzt müssen die Seiten gewechselt werden
- Die Mannschaft die zuerst die Seiten gewechselt hat, hat gewonnen

8. Spiel

Fortbewegungsversuche

- Jeder bekommt ein Brett bzw. eine Matte
- Versucht wird sich irgendwie (Sitzen, stehen liegen...) fortzubewegen

9. Spiel

durchs Wasser tragen

- Immer zwei zusammen
- Einer liegt auf zwei Brettern
- Der andere schiebt ihn durchs Wasser