

## Duschen und Spritzen

### Ziel(e)

- Erste gemeinsame Kontakte mit dem Element Wasser
- Gemeinsames Kennenlernen des Bades
- Sensibilisieren für Hygiene beim Schwimmen

### Aufgabe

Alle Kinder gehen in einer Schlange durch die Duschen, welche vorher bereits warm angedreht wurden.

Ein Kind erhält eine Flasche mit kaltem Wasser zum Bespritzen der anderen.

Danach können die Duschen abwechselnd auf kalt/warm gestellt werden.

Gemeinsames durchgehen.

### Material

- Duschen
- Wasserflasche (aus Plastik)

### Hinweis(e)

Vorher die Möglichkeiten im Bad testen! In öffentlichen Duschen ist diese Übung nicht immer durchführbar!

## Treppenspritzen

### **Ziel(e)**

- Erste Kontakte mit dem Schwimmbecken
- Abbau von Angst vor Spritzwasser

### **Aufgabe**

In einer Reihe auf die Treppe des Lehrschwimmbeckens setzen und sich gegenseitig nass spritzen. Wenn möglich immer tiefer ins Wasser rutschen, bis nur noch der Kopf heraus schaut.

### **Material**

- Lehrschwimmbecken mit breiter Treppe

### **Hinweis(e)**

Schwimmbrillen helfen, hier keine Angst vor dem Spritzwasser aufkommen zu lassen!

## Gehen und Laufen

### **Ziel(e)**

- Erste Bewegungen im Wasser
- Widerstand und Auftrieb erfahren

### **Aufgabe**

Kleine/große Schritte laufen und hüpfen in verschiedenen Variationen:  
vorwärts, rückwärts, seitwärts, auf einem/auf beiden Beinen, mit Roboterknien, im Kreis, "Hin und Her", im Slalom, ...

### **Hinweis(e)**

Unsichere Kinder können sich einen Partner wählen und mit ihm zusammen gehen.

## Strudel

### Ziel(e)

- Wasserwiderstand und “Trägheit” erleben

### Aufgabe

Alle Kinder laufen in einem Kreis so schnell es geht hintereinander her!

Auf Kommando der Lehrkraft laufen alle in die entgegen gesetzte Richtung.

### Hinweis(e)

Am Anfang halten sich alle in einem Innenstirnkreis fest. Später kann die Kreisorganisation variieren. Schwimmer können sich auch treiben lassen bzw. in die entgegen gesetzte Richtung schwimmen.

## Qualle

### Ziel(e)

- Vertrauen zu den Anderen aufbauen
- Auftrieb erfahren

### Aufgabe

Alle Kinder stellen sich in einem Kreis auf und geben sich die Hände. Nach der Einteilung in “Einer” und “Zweier” bleiben die “Einer” stehen und die Zweier legen sich auf das Wasser (Sie werden dabei an den Händen festgehalten).

Nach verschiedenen Aufgaben (“Einer” laufen im Uhrzeigersinn, die Zweier werden nach vorne und nach hinten gependelt...) werden die Positionen gewechselt.

### Hinweis(e)

- Hinweis zur notwendigen Körperspannung geben !
- Den Kopf auf das Wasser zu legen, erleichtert die horizontale Körperlage!

## La Ola

### Ziel(e)

- (Ein-)Tauchen ins Wasser üben
- Selbstvertrauen gewinnen

### Aufgabe

Alle Kinder stellen sich in einem Kreis auf und geben sich die Hände. Ein Kind startet eine "La Ola", indem es mit dem Oberkörper abtaucht und sich wieder aufrichtet. Wie tief jedes Kind eintaucht, bleibt ihm selbst überlassen.

## Ballbalance

### Ziel(e)

- Auftriebshilfen kennenlernen
- Im Wasser schweben

### Aufgabe

Die Kinder legen sich auf Bälle (alternativ sind auch Bretter möglich) und versuchen auf ihnen zu treiben. Drehungen um die eigenen Achsen sind hier erwünscht!

### Material

- Verschieden große Bälle
- Ggf. Bretter

### Hinweis(e)

Achtung am Beckenrand aufpassen, dass die Kinder nicht mit dem Kopf anstoßen!!!

## Schieben und Ziehen

### Ziel(e)

- Auftrieb und Vortrieb erfahren

### Aufgabe

Gemeinsam mit einem Partner schieben und ziehen sich die SchülerInnen gegenseitig durch das Wasser.

Die Aufgaben können mit dem Einsatz von Hilfsmitteln variiert werden!

Eine Poolnoodle kann unter die Füße oder unter die Arme genommen werden, damit der Partner an den Händen bzw. Füßen schieben/ziehen kann.

### Material

- Poolnoodles
- Bretter

## Becherbalance

### Ziel(e)

- Körperspannung wahrnehmen /üben

### Aufgabe

Ein Kind wird von einem anderen Kind im Wasser liegend gehalten.

Schaffen es die Beiden, dem liegenden Kind einen vollen Wasserbecher auf den Bauch zu stellen, so dass dieser nicht umkippt?

Können die Beiden auf diese Weise auch eine kurze Strecke im Schwimmbecken bewältigen?

### Material

- Hartplastik Becher (Einwegbecher sind zu leicht!)

### Hinweis(e)

Bei geübten SchülerInnen ist diese Übung auch als Staffel möglich.

## Begrüßungsspiel

### **Ziel(e)**

- Kennenlernen anderer Gruppenmitglieder
- Neue Kontakte knüpfen

### **Aufgabe**

Die Kinder bewegen sich durch das Wasser. Immer dann, wenn ein Kind an einem anderen vorbeikommt, begrüßen sie sich auf Zuruf z.B. mit Handschlag, „give me 5“, Umarmung, Schulterklopfen, ....

### **Hinweis(e)**

Durch lautes Zurufen der Namen, kann auch der Lehrer mitlernen.

## Waschstrasse

### Ziel(e)

- Gewöhnung an Wasser im Gesicht

### Aufgabe

Die Kinder stellen sich gegenüber in einer ca. 2 Meter breiten Gasse auf und klatschen mit den Händen auf das Wasser. Ein Kind (das Auto) darf durch die Gasse (Waschstraße) gehen und wird gereinigt. Dabei kann es selbst den Grad der Verschmutzung festlegen.

### Hinweis(e)

- Evtl. Schwimmbrillen einplanen

## Roboterspiel

### Ziel(e)

- Vertrauen zu anderen aufbauen

### Aufgabe

Zwei Kinder spielen gemeinsam. Sie stellen sich hintereinander auf.

Das vordere Kind ist der Roboter, welcher von dem dahinter stehenden Kind programmiert wird.

Auf den Kopf tippen = vorwärts gehen

Auf die Schulter tippen = nach rechts bzw. links gehen

Beide Hände auf den Schultern = Stehen bleiben.

Partnerwechsel einplanen

### Hinweis(e)

Alternativ können fast alle Kinder Roboter sein. Es gibt dann 3-5 Ingenieure, die für alle Roboter zuständig sind. Zusammengestossene oder vor ein Hindernis (Beckenrand) gelaufene Roboter machen ein Roboter Alarmgeräusch.

## Das Ungeheuer von Loch Ness

### **Ziel(e)**

- Auftrieb erspüren

### **Aufgabe**

Ein Ungeheuer (ein Kind nimmt ein zweites Kind Huckepack) macht Jagd auf die anderen Kinder. Ein Kind das gefangen wird, setzt sich auf den Beckenrand und wartet, bis ein zweites Kind dazukommt. Zu zweit bilden sie dann ein zusätzliches Ungeheuer, das die übrigen Kinder mitfängt.

### **Hinweis(e)**

Je nach Wassertiefe kann es für übergewichtige Kinder hier zu einem tollen AHA-Erlebnis kommen, auch mal von anderen Kinder getragen zu werden.

## Feuer - Wasser - Blitz

### Ziel(e)

- Reaktionsfähigkeit verbessern
- Einhalten von Regeln lernen / üben

### Aufgabe

Alle Kinder bewegen sich im Wasser. Beim Kommando der Lehrkraft müssen sie verschiedene Aufgaben ausführen.

Ggf. kann eine Zusatzaufgabe für denjenigen der die Aufgabe als letztes durchführt verhängt werden.

Mögliche Kommandos und Aufgaben:

*Feuer:* Alle müssen mit den Händen auf das Wasser hauen, um das Feuer zu löschen oder alle müssen untertauchen, damit das Feuer sie nicht erwischt.

*Wasser:* Alle kreisen mit den Armen und simulieren ein Wasserrad.

*Blitz:* Alle gehen aus dem Wasser! (Diese Verbindung sollte bestehen bleiben, um sie für die tatsächliche Situation zu fixieren)

*Donner:* Alle blubbeln ins Wasser!

## Cowboy fangen

### **Ziel(e)**

- Gewöhnung an Wasser im Gesicht

### **Aufgabe**

Einige Kinder sind Cowboys und sollen mit dem Lasso die Wildpferde einfangen. Die Fänger erhalten dafür eine Poolnoodle, die sie an beiden Enden festhalten; dies ist ihr Lasso.

Alle übrigen Kinder bewegen sich frei durchs Wasser, während die Fänger nun versuchen, die Poolnoodle über die "Wildpferde" zu stülpen.

Wer gefangen wird, übernimmt die Aufgabe des Fängers.

### **Material**

- Poolnoodles

## Schlafender Wassermann

### Ziel(e)

- Reaktionsfähigkeit verbessern

### Aufgabe

Ein Wassermann schläft auf seinem Kopfkissen (Brett) in einer Ecke des Schwimmbeckens. Er möchte nicht gestört werden!

Die Kinder versuchen ihn durch Grimassen, Kitzeln oder Spritzen zu ärgern.

Wenn er erwacht, fängt er die Kinder bevor sie wieder am rettenden Ufer (gegenüberliegenden Beckenrand) sind.

### Material

- Kopfkissen (Schwimmbrett oder andere Auftriebskörper)

## Parteiball

### **Ziel(e)**

- Gewöhnung an Wasser im Gesicht

### **Aufgabe**

Zwei Mannschaften spielen gegeneinander.

Ein Ball soll möglichst lange innerhalb der eigenen Mannschaft zugespielt werden.

Die andere Mannschaft versucht, den Ball zu erhaschen.

### **Material**

- Ball

### **Hinweis(e)**

Wettbewerb möglich (z.B. bei 10 Kontakten gibt es einen Punkt, wer hat am Ende die meisten Punkte?)

## Blubbern am Rand

### **Ziel(e)**

- Hinführen zum Tauchen
- Ausatmen durch Mund und Nase üben

### **Aufgabe**

Alle Kinder halten sich am Beckenrand fest und machen mit dem Mund große Blubberblasen ins Wasser.

Wer das kann, kann auch mit der Nase Blubberblasen machen.

### **Material**

- Möglichkeit zum Festhalten

## Morgenwäsche

### **Ziel(e)**

- Ausatmen ins Wasser üben

### **Aufgabe**

Gymnastikreifen, die bunt verteilt auf der Wasseroberfläche liegen, dienen als Waschbecken.

Die Kinder waschen sich das Gesicht, indem sie dieses in das Waschbecken legen und durch Nase und Mund Wasser ausblubbern.

### **Material**

- Gymnastikreifen

### **Hinweis(e)**

Spielcharakter kann z.B. erhöht werden, indem mit den Farben der Reifen gespielt wird (nur in den gelben Reifen blubbern, ...)

## Tischtennisbälle pusten

### Ziel(e)

- (aus-) atmen in Wasser üben

### Aufgabe

Jedes Kind behält einen Tischtennisball und soll diesen ohne ihn zu berühren auf die andere Beckenseite transportieren.

### Material

- Tischtennisbälle (oder Filmdöschen, Ü-Ei-Hüllen, Korken, ...)

### Hinweis(e)

Kreative Schüler erkennen hier, dass die Wasserwelle die der Körper verursacht kann, den Ball schneller vorwärts treibt.

Tipp: Die Schultern müssen unter Wasser sein!

## Im Kreis pusten

### **Ziel(e)**

- Atmen üben

### **Aufgabe**

Je zwei oder drei SchülerInnen teilen sich einen Gymnastikreifen in dem ein Tischtennisball liegt.

Das Ziel ist es, den Tischtennisball an den Reifenrand beim Mitspieler zu pusten. Der Gymnastikreifen selbst und der Ball dürfen hierbei nicht berührt werden.

### **Material**

- Tischtennisbälle
- Gymnastikreifen

## Pustetor

### **Ziel(e)**

- Atmen üben

### **Aufgabe**

Am Beckenrand werden mit Brettern mehrere Tore aufgestellt. Die Kinder versuchen im Wasser schwimmende Gegenstände wie Korken Tischtennisbälle leere Filmdosen oder Ü-Eier in diese Tore zu pusten.

### **Material**

- Kleine auftriebende Materialien
- Bretter als Tore

### **Hinweis(e)**

Es kann “Jeder gegen Jeden” oder in kleinen Teams gegeneinander gespielt werden. Bitte auf eine ausreichende Anzahl an Toren achten.

## Delfinsprache und Walgesänge

### **Ziel(e)**

- Ausatmen unter Wasser üben
- Tauchen üben

### **Aufgabe**

In Partner oder Gruppenarbeit tauchen die Kinder unter und rufen sich Wörter zu, die der andere verstehen und erraten soll. Bei geübten Kindern können ganze Sätze oder gar Lieder versucht werden.

### **Hinweis(e)**

Auch als Wettkampf möglich, wenn der Lehrer die Lieder den vorsingenden Schülern vorgibt und die Mannschaft, die zuerst das Lied errät, einen Punkt erhält.

## Orcas und Pinguine

### Ziel(e)

- Ausatmen unter Wasser üben

### Aufgabe

Etwa drei Orcas werden bestimmt und jagen die Pinguine. Um nicht gefangen zu werden, können die Pinguine das Gesicht aufs Wasser legen und ins Wasser blubbeln. Werden sie doch mal gefangen, stellen sie sich mit erhobenen Armen ins Wasser. Ein nicht gefangener Pinguin kann sich zu einem Gefangenen stellen und gemeinsam mit ihm blubbeln, um ihn zu befreien. Alternativ kann der gefangene Pinguin auch die Aufgabe des Orcas übernehmen.

### Hinweis(e)

*Variation:*

Sobald ein Pinguin gefangen wurde, stellt er sich mit gegrätschten Beinen und erhobenen Armen auf. Befreit werden können die gefangenen Pinguine, indem ein anderer Pinguin durch die Beine hindurchtaucht.

## Grimassen schneiden

### **Ziel(e)**

- Überwinden des Lidschutzreflexes
- Sich unter Wasser orientieren (unter Wasser die Augen öffnen)

### **Aufgabe**

Zwei oder mehr Kinder tauchen unter. Ein Kind schneidet eine Grimasse und das andere wiederholt oder beschreibt diese nach dem Auftauchen.

### **Hinweis(e)**

Der Einsatz von Schwimmbrillen konterkariert diese Aufgabe, deshalb muss darauf verzichtet werden.

## Guten Tag, Herr Zeh

### **Ziel(e)**

- Überwinden des Lidschutzreflexes
- Sich unter Wasser orientieren

### **Aufgabe**

Zwei Kinder stehen voreinander. Kind A taucht ab, fasst den Zeh von Kind B an und begrüßt ihn.

### **Hinweis(e)**

Der Einsatz von Schwimmbrillen konterkariert diese Aufgabe, deshalb muss darauf verzichtet werden.

## Nudelsalat

### **Ziel(e)**

- Tauchen üben

### **Aufgabe**

Überall auf dem Wasser liegen Poolnoodles verteilt. Die Kinder tauchen ab und schlüpfen unter den Nudeln hindurch.

### **Material**

- Poolnoodles

### **Hinweis(e)**

Auch als Staffel möglich oder als erschwerende Variation bei verschiedenen Spielen (z.B. bei Feuer – Wasser - Blitz).

## Schnick-Schnack-Schnuck

### **Ziel(e)**

- Lidschutzreflex überwinden
- Sich unter Wasser orientieren können

### **Aufgabe**

Die Kinder spielen zu zweit oder zu dritt Schere – Stein - Papier. Die Spielzüge finden jeweils unter Wasser statt! Dort muss auch geklärt werden, wer die Runde gewonnen hat.

### **Hinweis(e)**

Der Einsatz von Schwimmbrillen konterkariert diese Aufgabe, deshalb muss darauf verzichtet werden.

## Zahlen raten - Buchstaben erkennen

### **Ziel(e)**

- Lidschutzreflex überwinden
- Sich unter Wasser orientieren können

### **Aufgabe**

Die Kinder spielen zu zweit oder zu dritt. Ein Partner zeigt unter Wasser eine Zahl oder einen Buchstabe. Nach dem Auftauchen müssen die anderen das Gesehene beschreiben.

### **Hinweis(e)**

Der Einsatz von Schwimmbrillen konterkariert diese Aufgabe, deshalb muss darauf verzichtet werden.

## Meditieren und schlafen

### **Ziel(e)**

- Auftrieb erfahren und überwinden

### **Aufgabe**

Jedes Kind versucht sich auf den Boden zu setzen oder sogar zu legen.

### **Hinweis(e)**

Als Hilfe kann ein Stab, der von einem Partner gehalten wird (oder dessen Bein) dienen, an dem man sich runter hangeln oder dort festhalten kann.

## Durch die Gasse

### **Ziel(e)**

- Sich im Wasser vorwärts bewegen
- Auftrieb erfahren

### **Aufgabe**

Die Kinder bilden eine Gasse mit Schwimnudeln. Ein Kind zieht sich gleitend an den Nudeln durch die Gasse.

### **Material**

- Eine Nudel pro Kind

## HechtABSchießen

### **Ziel(e)**

- Körperspannung aufbauen können

### **Aufgabe**

Zwei Kinder spielen zusammen. Ein Kind ist der “Schießer”, das zweite Kind der Hecht! Der Hecht hat seine Füße in die Hände des “Schießers” gestellt.

Welcher Hecht schießt am weitesten und warum???

### **Hinweis(e)**

Körperspannung, Kopf zwischen den Armen, Körperstreckung

Der Hecht darf keine Schwimmbewegung machen!!!

## Hechtschießen

### Ziel(e)

- Körperspannung wahrnehmen und aufbauen

### Aufgabe

Wie beim Hecht-Abschießen sollen die SchülerInnen nun herausfinden, wie sie alleine nur mit Hilfe der Wand am weitesten gleiten können und warum?

### Hinweis(e)

- Siehe HechtAbschießen!
- Zusätzliche Aufgabe: unter Wasser abstoßen

## Gleitwettbewerb

### Ziel(e)

- Körperspannung wahrnehmen und aufbauen

### Aufgabe

Alle Kinder stehen in einer Reihe nebeneinander. Sie starten in Wellen oder einzeln nacheinander. Jeder stößt sich so kräftig wie möglich ab und gleitet so weit es geht! Wer kommt am weitesten?

### Material

- Evtl. für jedes Kind eine Markierungsmarke, wie weit es gleiten konnte, so kann jeder mit sich selbst in den Wettkampf gehen.

### Hinweis(e)

Es dürfen nach dem Abstoß keine Bewegungen mehr gemacht werden. Zur besseren Kontrolle soll jeder dort stehen bleiben, wo er aufgehört hat zu gleiten.

## Toter Mann

### Ziel(e)

- Auftrieb spüren
- Körperspannung ausüben

### Aufgabe

Alle Menschen können im Wasser schweben. Welche Position muss man einnehmen, um möglichst lange an der Wasseroberfläche zu schweben ohne unter zu gehen?

### Hinweis(e)

Auf dem Rücken liegend, mit den Armen über den Kopf gestreckt, da so der Körperschwerpunkt weiter in Richtung Beine verschoben wird (Lunge als Auftriebspunkt...).

## Jojo

### Ziel(e)

- Wie verhält sich ein mit Luft aufgeblasener (Menschen-) Körper?

### Aufgabe

Zu zweit teilen sich die SchülerInnen in einen Spieler und einen Jojo auf. Das Jojo macht sich klein zu einem Päckchen, holt tief Luft und hält diese an. Der Spieler drückt das Jojo immer wieder sanft nach unten und wartet, dass es wieder hoch kommt.

- Partnerwechsel einplanen

### Hinweis(e)

*SANFT* drücken! Andernfalls prallt das Jojo vom Beckengrund ab...

Die Nase zu zuhalten kann bei dieser Übung zu einem längeren Spaß führen.

## Rette sich, wer kann

### Ziel(e)

- Auftrieb erfahren
- Schweben üben

### Aufgabe

Etwa drei Fänger sollen alle übrigen Kinder einfangen. Im Wasser treibende Schwimmbretter dienen dabei als Rettungsinseln für die zu Fangenden. Wer beim Fangen in Not gerät, darf sich mit dem Oberkörper auf ein Brett legen und schweben. Er darf dann nicht gefangen werden.

Abgeschlagene Kinder werden zu neuen/weiteren Fängern oder müssen am Rand eine Zusatzaufgabe lösen.

### Material

- Bretter

### Hinweis(e)

Die Anzahl der Fänger, sowie der Rettungsinseln kann variieren.

## Schatzsuche

### Ziel(e)

- Tauchen üben
- Ziele selbst erreichen

### Aufgabe

Im Wasser verteilt liegen „Schätze“ (z.B. Tauchringe oder Medaillen). Jedes Kind darf sich so viele Schätze wie möglich ertauchen. (Mit einem Tauchversuch oder in einer bestimmten Zeit oder bis alle Schätze vergeben sind).

Auch als Teamwettbewerb möglich.

### Material

- Verschiedene Tauchgegenstände als Schätze

### Hinweis(e)

Geldstücke eignen sich aufgrund ihrer Größe eher nicht! Die Gefahr des Verschluckens ist groß!

## Schatzsuche 2

### Ziel(e)

- Tauchen üben
- Streckentauchen können

### Aufgabe

Für fortgeschrittene Taucher kann die Schatzsuche variiert werden:  
Zwei Mannschaften an gegenüberliegenden Beckenrändern, die Schätze sind dazwischen verteilt. Auf Kommando starten alle Taucher, um die Schätze zu bergen. Ein Schatz darf aber nur geborgen werden, wenn er mit der „Landluft“ (also nach dem Verlassen des Beckenrandes wird nicht mehr geatmet) erreicht werden kann! Zurück darf zum Beckenrand geschwommen werden!

### Material

- Verschiedene Tauchgegenstände als Schätze

## Tunnel

### Ziel(e)

- Tauchen üben
- Ziele selbst erreichen

### Aufgabe

Alle Kinder (Gruppenmitglieder) stellen sich in einer Reihe hintereinander auf und spreizen die Beine (bilden einen Tauchtunnel). Nacheinander schwimmt jeder durch diesen Tunnel durch.

### Hinweis(e)

Die Beine der Taucher müssen geschlossen bleiben!!! Bei Brustbeinschlägen im Tunnel kann es zu Verletzungen kommen!!!

## Memory

### Ziel(e)

- Tauchen üben
- Orientierungsfähigkeit verbessern
- Ziele selbst erreichen

### Aufgabe

Im Wasser verteilt liegen je zwei gleiche Gegenstände. Ein Schüler taucht ab und holt sich jeweils ein "Pärchen".

Alternativ können richtige Memorykarten einlaminiert und im Wasser verteilt werden; je nach Leistungsgrad der Schüler umgedreht oder aufgedreht.

### Material

- Gegenstände (jeweils doppelt) oder Memorykarten

## Klammern tauchen

### Ziel(e)

- Tauchen üben
- Ziele selbst erreichen

### Aufgabe

Es werden zwei oder mehr Gruppen gebildet. Jede Gruppe erhält einen Würfel. Im Wasser liegt eine Anzahl an Klammern. Ein Kind würfelt und darf die gewürfelte (An-) Zahl an Klammern aus dem Wasser an den Rand legen.

Möglichkeit 1: Welches Team hat als erstes mehr als 20 Klammern ertaucht?

Möglichkeit 2: Wer hat nach 2 Minuten die meisten Klammern ertaucht?

....

### Material

- Klammern
- Würfel

## Nudelreiterkampf

### Ziel(e)

- Sich fair miteinander vergleichen
- Sich orientieren können

### Aufgabe

Die Kinder sitzen quer auf einer Poolnoodle (Schaukel). Sie versuchen, sich gegenseitig von der Poolnoodle zu schubsen, wobei die Poolnoodle selbst nicht berührt werden darf!

### Material

- Eine Poolnoodle pro Kind

## Atomspiel

### Ziel(e)

- Mehrere Aufgaben gleichzeitig bewältigen /lösen können
- Sicheres Verhalten über und unter Wasser üben

### Aufgabe

Alle Kinder bewegen sich im Wasser. Bei einem Signal zeigt oder ruft die Lehrkraft eine Zahl. Dementsprechend viele Kinder müssen sich schnell zusammen finden und gemeinsam eine Aufgabe lösen.

BSP: Alle Kinder fassen sich an den Händen, stehen mit dem Rücken aneinander, tragen sich Huckepack, tauchen unter, die Gruppe darf nur auf "X" Füßen stehen und "Y" Hände müssen den Boden berühren, ...

### Material

- Evtl. Aufgabenkarten ( Aufgaben können aber auch leicht angesagt werden)