

Seepferd



Übung		Beschreibung
<p>Fischauge</p> <p>Kernelement Atmen</p> <p>Standtiefes Wasser</p>		<p>Untertauchen, Augen öffnen und erkennen eines Gegenstandes, einer Zahl oder einer Farbe unter Wasser.</p>
<p>Luftpumpe</p> <p>Kernelement Atmen</p> <p>Standtiefes Wasser</p>		<p>Stehend: Einatmen, untertauchen und vollständig unter Wasser ausatmen. Die Übung ist ohne Unterbruch viermal auszuführen. Ziel: gleichmässiger Atemrhythmus.</p>
<p>Seerose</p> <p>Kernelement Schweben</p> <p>Standtiefes Wasser</p>		<p>Minimal 5 Sek. schweben in Rückenlage, Arme in Seit- bis Hochhalte.</p>
<p>Bauchpfeil</p> <p>Kernelement Gleiten</p> <p>Standtiefes Wasser</p>		<p>Gleiten während minimal 5 Sek. in Bauchlage aus Abstossen vom Rand oder vom Boden, Arme in Hochhalte.</p>
<p>Froschsprung</p> <p>Standtiefes Wasser für die helfende Person; Tiefwasser für die Ausführenden</p>		<p>Fussprung in tiefes Wasser zum Untertauchen. (Hilfsperson steht im Wasser.)</p>