

Hier sind nun die ersten Anregungen

[Schwimmen lernen Online-Bilder-Hörbuch "Freddy lernt schwimmen"](#)
(auf YouTube)



Überlegt euch eure Antworten auf die Fragen der Entenmutter an Freddy.

Möglichkeiten:

Hört die Geschichte gemeinsam mit jemandem, den ihr vertraut, an.

Sagt ihm eure Antworten.

oder

Schreibt die Antworten für euch auf.

Wichtig ist, dass man seine Ängste formulieren kann, aussprechen kann.

[Anfängerschwimmen- Einfache Übungen von zu Hause aus](#)

(Schwimmverband NRW – Heimtraining [anklicken](#), dann

[Anfängerschwimmen.....](#) 7:44min

Jetzt kannst du täglich üben und wirst schnell merken, wie du die Übungen immer besser, schneller, genauer und ohne Angst ausführen kannst.

Vergiss nicht den Spaß dabei!

[Kraul- und Rückenschwimmen](#) 6:38min

Übungen für die Schwimmer

[Leseprobe Nr.5](#)

[Unglück auf dem Eis](#)

Hier schaut ihr

Lies den Text und fülle die Arbeitsblätter aus. Nimm dir Zeit dabei!

Lies den Text mehrmals, dann wird es einfacher.

Wenn du möchtest gib deine Ausarbeitung deinem Klassenlehrer, wenn du wieder in die Schule gehst. Dann könnt ihr gemeinsam darüber reden.

Kleines Experiment zur Geschichte „Unglück auf dem Eis“

Jetzt sollt ihr selbst einmal ausprobieren wie sich der Junge gefühlt haben wird.
Halt! Stopp! Ihr geht **nicht** an einen Teich, wir üben doch zu Hause 😊!



Übung:

Halte deinen Arm bis zum Ellbogen maximal 45 Sekunden in das Eiswasser und du merkst wie kalt Wasser sein kann. Sobald es dir zu kalt wird, kannst du auch schon vorher den Arm herausziehen. Stell dir vor, du musst fünf Minuten oder länger in so kaltem Wasser verbringen.

1. Eimer mit Eiswasser (viele Eiswürfel)
oder
2. Einen Eiswürfel fest mit der Hand halten.
Wie lange hältst du ihn? Wie fühlt sich das an?

Geschichte „Eisvergnügen“

Jetzt noch etwas zum Lesen mit einem kleinen Quiz.

Liebe Kinder ich wünsche mir, dass ich euch mit diesen Angeboten motivieren kann **zu üben**. Bittet einen aus eurer Familie mitzumachen, dann macht es noch mehr Spaß.

Unser Ziel: Wir üben zu Hause, um gut vorbereitet zu sein, wenn wir wieder in die Schwimmhalle dürfen. Wir informieren uns auch über die Gefahren im Winter (Eisregeln), da wir den ganzen Tag zu Hause sind und die Verlockung, auf das Eis zu wollen, sehr groß ist.

Bleibt gesund!

Liebe Grüße Frau May!