

	- Förderung sozialer Kompetenzen	- bäuchlings schwimmen Füße berühren auseinander stoßen und zurück rücklings schwimmen (- auf Rücken fußwärts Füße verhaken „Baumstamm drehen“ bäuchlings zurück) -Joggen Partner beidhändig fassen 4Zz nach re und 4Zz nach links Nachstellsprungschritte und zurück rückwärts laufen -Joggen 4 er Gruppen bilden in Mitte Kreis ((Zz re 8Zz li im Kreis laufen dabei je eine Hand in der Mitte gefasst)		Je nach Leistungsvoraussetzungen der TN Übungen verschieden erweiterbar nachdem Übungen bekannt; auf Synchronität der Paare achten
Schlussteil	-Förderung der Entspannung und Regeneration - Förderung sozialer Kompetenzen	1 TN liegt auf Rücken wird von 1TN unter Schulterblättern und von 1TN an Fußgelenken leicht stabilisiert: - liegenden TN verschieden bewegen(nur Füße; nur Schultern- horizontal oder wechselseitig leicht vertikal/		Entspannung fördernde Musik 3er Gruppen liegenden TN nicht heben Nur bei warmen Wassertemperaturen möglich

Zz = Zählzeiten
AGST =Ausgangsstellung
TN = Teilnehmer