

Atemtraining



Parcour

Stell Dir auf dem Tisch (oder Boden) einen Parcour mit Hindernissen auf. Versuche nun durch einen Trinkhalm einen Pingpongball um die Hindernisse herum zu pusten. Wieviele Anläufe brauchst Du zum Ziel? Gelingt es Dir mit nur zwei Mal Luft holen?

Statt einem Ping-Pong-Ball können auch andere rollende Gegenstände genutzt werden. Versuche es mit einer Rechaudkerze, einem Ei, einem Schokoladenei, Tennisball, Watte, zerknülltem Papier, ...



<-
Wellenbad
Fülle ein Glas mit Wasser. Wie lange kannst Du die Wasseroberfläche mit Ausblasen bewegen ohne neu Luft zu holen?
Gelingt es Dir auch nur mit dem Ausatmen durch die Nase?

Fliegender Ball ->
Versuche nur durch Blasen den Pingpongball von Glas zu Glas zu bewegen.



Gesichtsbad (nur unter Aufsicht von Erwachsenen!)

Füllt eine Schüssel mit Wasser (am besten auf ein Frotteetuch) und taucht nun Euer Gesicht hinein.



Wie lange schafft Ihr das? Versucht die Luft anzuhalten und am Schluss ins Wasser auszuatmen. Wettkampf mit Familienangehörigen; wer kann es länger?

