

Jimmy Rakete = Gleiten

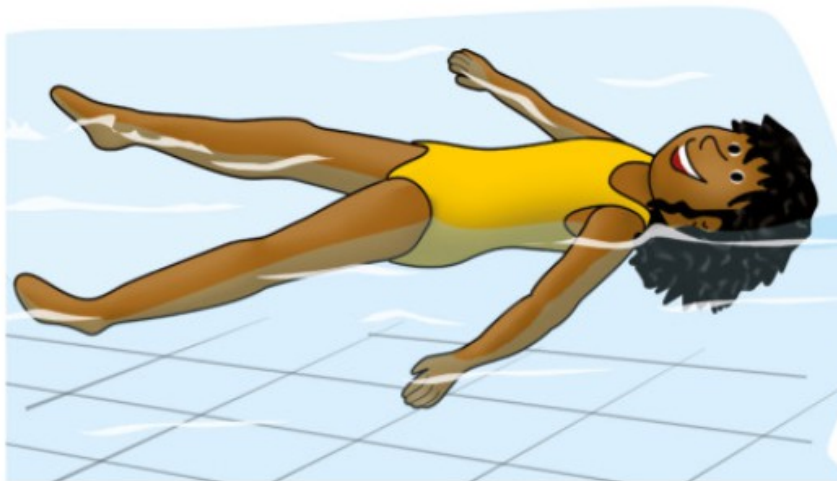


Wie weit gleitet das Kind? Stellen Sie sich ein Stück vom Beckenrand entfernt auf und halten Sie einen Arm hoch. Bis dorthin sollte es gleiten, ohne dass es den Kopf hebt oder die Beine bewegt. Stellen Sie sich immer ein Stück weiter weg.

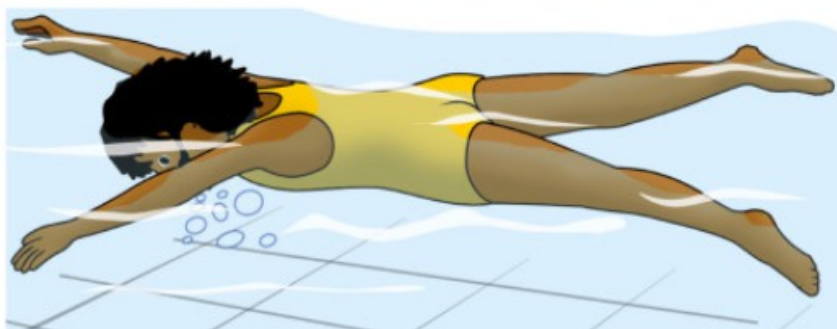


Halten Sie eine Anzahl von Tauchringen hinter Ihrem Rücken versteckt. Sobald es sich abstößt, werfen Sie eine bestimmte Anzahl von Ringen zum Boden. Da das Kind unter Wasser die Augen öffnen soll, kann es nun die Ringe zählen.

Seestern = Schweben



Seestern in Rückenlage: Luft einatmen, Körper anspannen und flach atmen.



Seestern in Bauchlage: Gesicht liegt im Wasser, langsam ausatmen. Kurz den Kopf anheben zum Einatmen.