

9

Springe kontrolliert ins Wasser. Aber natürlich nicht, ohne dass ein Erwachsener bei dir ist – und pass auf, dass dort niemand anderes planscht.

8

Stoß dich vom Beckenrand ab und gleite durch das Wasser nach vorn. Wie weit kommst du?

7

Kennst du Seesterne? Dann versuch dich doch mal auf der Oberfläche des Wassers treiben zu lassen, während du deine Arme und Beine ausstreckst.

6

Gehe weder hungrig noch direkt nach dem Essen ins Wasser.

5

Das Bewegen im Wasser ist anstrengend und du kühlst etwas aus. Mach immer mal wieder eine Pause.

10

Hast du schon mal im Wasser Fangen gespielt? Man kommt viel langsamer vorwärts, dafür macht es umso mehr Spaß!

4

Traust du dich, deinen Kopf unter Wasser zu tauchen? Wenn du dazu bereit bist, dann blubber doch mal unter Wasser oder öffne deine Augen.

3

Zur Sicherheit gilt allgemein: nicht allein ins Wasser! Probiere stattdessen unter Aufsicht eines Erwachsenen verschiedene Bewegungen aus, wie z. B. Vorwärts-, Seitwärts- und Rückwärtslaufen.

1

Lass Wasser über deinen Körper laufen – auch über dein Gesicht und deine Haare. Dann kannst du dich schneller daran gewöhnen.

2

Ein großes Schwimmbecken kann zu Beginn einschüchternd sein, wenn es eine ganz neue Erfahrung ist. Setz dich zuerst an den Rand und halte eine Hand hinein.

An Land oder im Nass, auf mich ist Verlass!

Wie fühlt sich Wasser an? Coral fühlt sich im Wasser superwohl und will gar nicht mehr raus!

