

# Wassergewöhnung



## Schweben:

Lege dich in Rückenlage auf die Wasseroberfläche. Hol dir Unterstützung durch eine Schwimmnudel oder deine Eltern.

## Wasser ins Gesicht:

Lasse beim Duschen Wasser über dein Gesicht laufen. Spritze Wasser in dein Gesicht (Gesicht waschen) oder blubbert ins Wasser.



## Tauchen:

Versuche einen Gegenstand aus verschiedenen Tiefen herauf zu holen. Versuche außerdem deine Augen Unterwasser zu öffnen.

## Springen:

Springe aus verschiedenen Höhen ins Wasser (Treppenstufe, Beckenrand, Startblock). Springe in die Arme deiner Bezugsperson, auf eine Nudel oder mit einem Brett.

