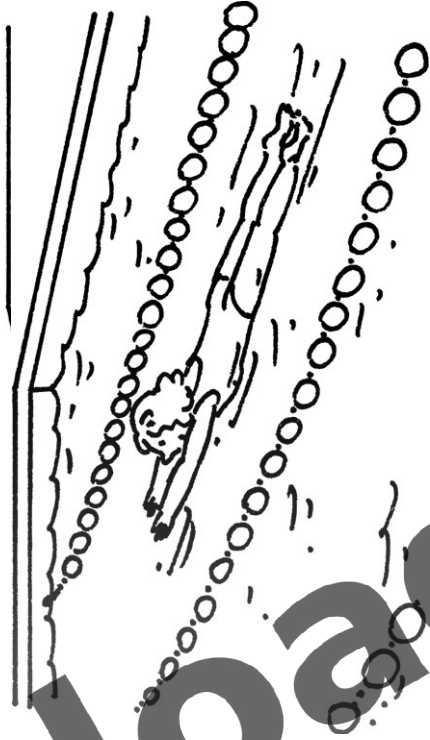




Training für Spezialisten

bessern und deine großen Geschwister, Eltern, Tanten oder Onkel beim  
für dir lassen?  
tig.



ausgestreckten Armen fest.  
mit einem Arm den Brustarmzug durch.  
Beinen den Brustbeinschlag.

10 Minuten Pause  
10 Minuten

Download zur Ansicht



Training für Spezialisten

# Download zur Ansicht

alle ausgestreckten Arme fest.  
Kraulbeinschlag.

1 Minuten Pause

10 Minuten

schnell Kraul, Brust oder Rücken. Schwimme die Bahn ganz locker  
Wenn du angekommen bist, zähle bis 20 und wiederhole die Übung.

15 Minuten

„Cool-down“

langsam.

Brust-, Kraul- oder Rückenschwimmen.


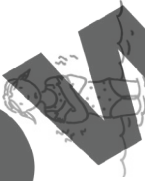




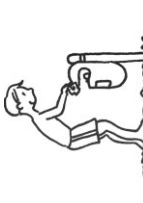




Schwimmflossen schwimmen.

# zur Ansicht

## Übersicht



an.

 <p>Wetter ist Baden gefährlich.</p>	 <p>Verlasse das Wasser, wenn du frierst.</p>	 <p>Bade nicht, wo Schiffe und Boote fahren.</p>	 <p>Gehe nur zum Baden, wenn du dich wohl fühlst.</p>
 <p>Nur bis zum Kopf ins Wasser, wenn du nicht schwimmen kannst.</p>	 <p>Luftmatratzen bieten dir keine ausreichende Sicherheit.</p>	 <p>Halte das Wasser und seine Umgebung sauber.</p>	 <p>Gefährde niemanden durch deinen Sprung ins Wasser.</p>
 <p>Gehe nie ins Wasser, wenn es tief ist.</p>	 <p>Rufe nie um Hilfe, wenn du nicht wirklich in Gefahr bist, aber hilf anderen, wenn sie Hilfe brauchen.</p>	 <p>Gehe niemals mit ganz vollem oder ganz leerem Magen baden.</p>	



Teste dich!

**Download zur Ansicht**

... an.	
... Wasser gehst.	
... können.	
... du dich wohl fühlst.	
... uns gefährlich	
... chen möchtest, rufe laut nach Hilfe.	
... n es tief genug und frei ist.	
... mit deinen Kleidern schwimmen.	
... e Umgebung sauber. Wirf Abfälle in den Mülleimer.	
... sser.	
... deinen Sprung ins Wasser.	
... s Wasser, wenn du nicht schwimmen kannst.	
... e Gefahr.	
... id dein Können nicht.	
... tiere bieten dir keine Sicherheit.	



## Kontrollfolie

Wasser gehst.	x
du dich wohl fühlst.	x
gefährlich	x
schon nicht, rufe laut nach Hilfe.	
es tief genug und frei ist.	x
mit deinen Kleidern schwimmen.	
Umggebung sauber. Wirf Abfälle in den Mülleimer.	x
Wasser.	
deinen Sprung ins Wasser.	x
Wasser, wenn du nicht schwimmen kannst.	x
keine Gefahr.	
dein Können nicht.	x
tiere bieten dir keine Sicherheit.	x
	x