

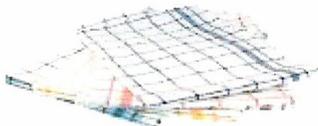
teilen und als  
Fernglas  
nutzen



Schraube schwimmen

Walwinken

Noodleklettern



Hindernisschwimmen

Slalomtauchen

Surfen



Rettungsgurt schwimmen

Badewanneschwimmen

Bälle pusten

Frisbee als Lenkrad nutzen



Wasser boxen

abklatschen: Po, Hüfte, Schulter, Kopf

Rollen vorwärts/rückwärt

Staffelschwimmen



Partnerübungen

Balancierübungen

Übungen ohne Arme/Beine

Auf das Brett schlagen

Über das Wasser gehen (Matte)

