
2

Nehmt den Reif und taucht dadurch 2mal

3

Einatmen, tauchen, ausatmen 3mal

4

Übt den Purzelbaum ab der Matte 4mal

5

Werft Ringe und taucht 5mal

6

Schwimmt eine Breite 6mal

7

Springt ins Wasser wie ihr wollt 6mal

8

Stosst euch als Pfeil von der Wand ab 5mal

9

Schwimmt auf dem Rücken 1 Breite 4mal

10

Übt den Kopfsprung 3mal

11

Schwimmt zu zweit mit einer Röhre 2mal

12

Zeigt euch unter Wasser Zahlen 1mal
