


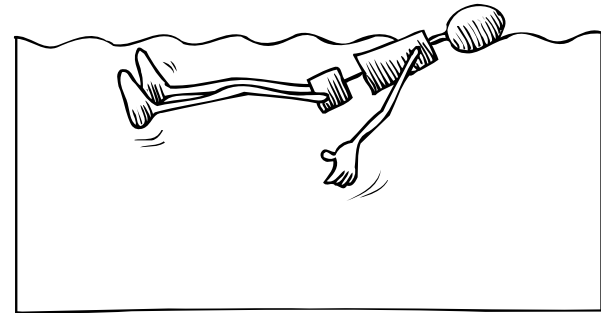





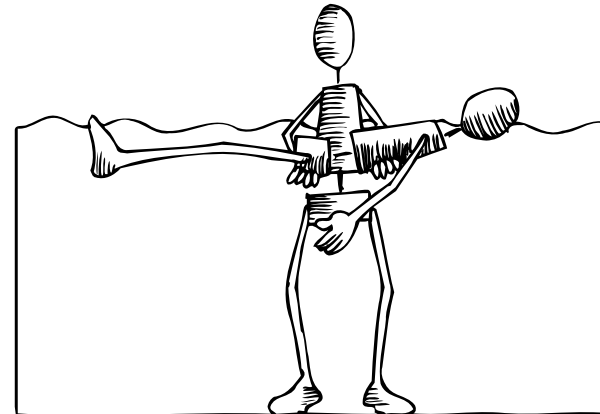







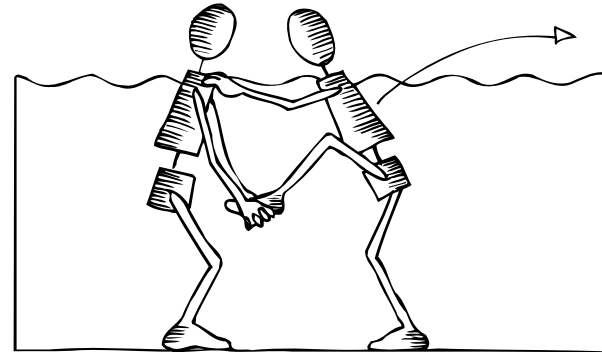
	Entspannung
	Rückenlage mit ganz leichter Arm- und Beintätigkeit
	
	Je nach Einsatzfeld
	Kopfhaltung in Verlängerung der Wirbelsäule (Ohren ins Wasser); Kältezittern vermeiden








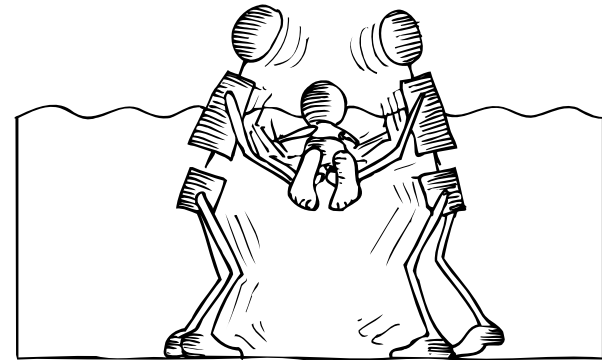
	Entspannung (paarweise)
	Eine Person legt sich auf die Unterarme des Partners/der Partnerin und wird sanft durch das Wasser gewogen.
	
	Je nach Einsatzfeld
	Augen möglichst schließen; sanfte und ruhige Wiegebewegungen; Kältezittern vermeiden








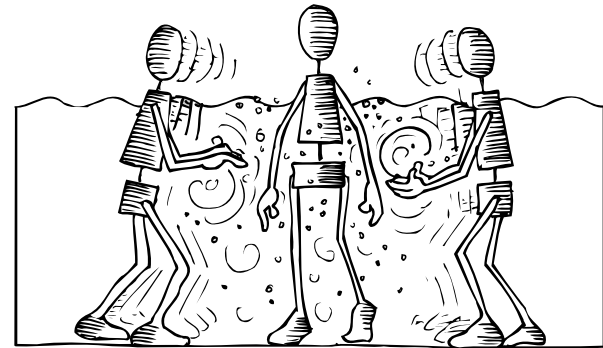
	Entspannung (paarweise)
	Partner/in faltet die Hände ineinander; mit einem Fuß auf die Handinnenflächen stützen und den Körper in Rückenlage gleiten lassen; so lang wie möglich auf dem Wasser treiben
	
	Je nach Einsatzfeld
	Nach hinten oben abdrücken; Hohlkreuzbildung vermeiden; Ganzkörperspannung einnehmen und halten








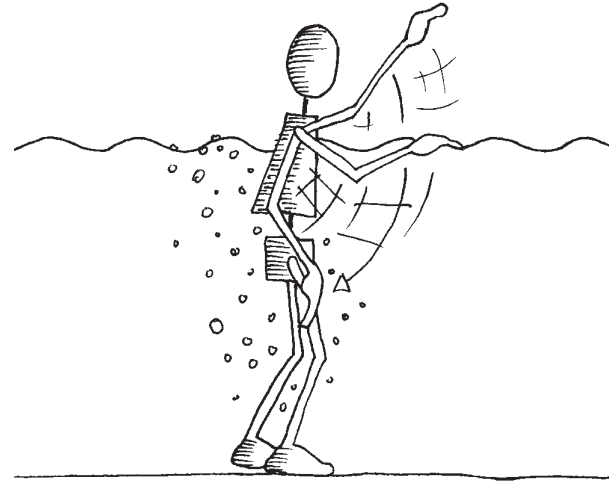
	<p>Entspannung (3er- oder Gesamtgruppe)</p>
	<p>Gassenaufstellung; eine Person wird in Bauchlage oder Rückenlage mit gestreckten Armen durch die Gasse gezogen bzw. geschoben</p>
	<p>In der 3er Gruppe wird der „Fisch“ zwischen 2 Personen vor- und zurückgeschoben; In Rückenlage Arme vor der Brust verschränken</p>
	<p>Je nach Einsatzfeld</p>
	<p>In Bauchlage den Kopf möglichst unter Wasser halten und langsam ausatmen; Kältezittern vermeiden; Hohlkreuzbildung vermeiden</p>








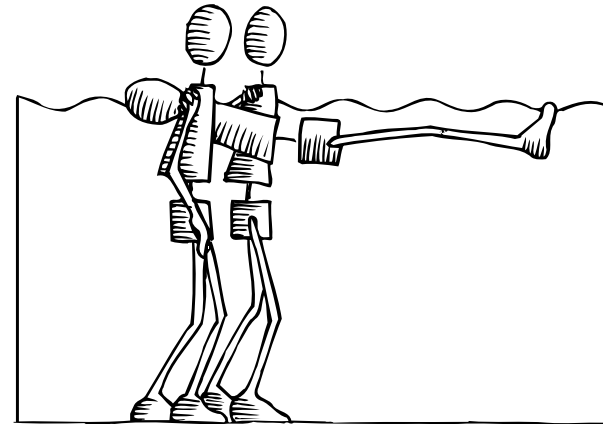
	Entspannung
	Gassenaufstellung; eine Person geht durch diese Gasse, in der Wellen- und Strudelbewegungen unter und über Wasser durch die anderen Teilnehmer/innen wie in einem Whirlpool erzeugt werden
	Strudel-/Wellenbewegung mit Eimern erzeugen
	Je nach Einsatzfeld
	Zu intensives Spritzen vermeiden



	Entspannung (Gesamtgruppe)
	Innenstirnkreis; Arme in Hochhalte, auf Kommando des/der ÜL Arme schnell ins Wasser eintauchen und bis zur Tiefhalte durchschwingen; „prickelndes Wasser“ erleben; wiederholen
	
	Je nach Einsatzzusammenhang
	Kältezittern vermeiden



	<p>Entspannung (Gesamtgruppe)</p>
	<p>Innenstirnkreis mit Schulterfassung; abzählen „1“ und „2“; gegen den Uhrzeigersinn gehen, alle „Zweier“ begeben sich auf Kommando des/der ÜL in Rückenlage; Wechsel</p>
	
	<p>Je nach Einsatzfeld</p>
	<p>Schultern unter Wasser halten; Vertrauensförderung zum/zur „Nachbarn/Nachbarin“</p>



	Entspannung im Kerzenschein (Gesamtgruppe)
	Innenstirnkreis; eine einfache Schrittfolge, z.B. Seitwärts-, Kreuz- und Wiegeschritt, wird nach einer ruhigen Musik immer wiederholt; Kerzen dabei in der Hand gehalten
	
	Je nach Einsatzfeld
	Die Kerzen, am besten Tannenbaumkerzen, werden durch ein Loch in einem Bierdeckel geschoben und am unteren Ende festgehalten, so dass kein Wachs ins Wasser tropft; Hinweis an den/die Schwimmmeister/in

