



## Tipp 1:

**Wie schaffe ich es, dass meine Nase wasserfrei bleibt?**

**Sicher kannst Du schnäuzen oder?**

**Halte Dich am Beckenrand mit beiden Händen fest, hole Luft, gehe mit dem Kopf unter Wasser und atme langsam durch die Nase aus, es darf ruhig blubbern. So bleibt die Nase wasserfrei...**

**Ja und dann, wenn ich keine Luft mehr zum Ausatmen habe, schießt dann das Wasser in meine Nase???**

**Jein, denn Du hast in Deiner Nase einen Hohlraum, der immer noch mit Luft gefüllt ist und das Wasser verdrängt.**

**Nur wenn wir sehr, sehr tief tauchen sollten, wird die Luft in der Nase komprimiert und die Nase würde sich mit Wasser füllen...**

**Also, EASY GOING :-)**

**Hier ein kleines Anschauungsbeispiel:**

**Fülle einen durchsichtigen Behälter (Schüssel o. ä.) mit Wasser, nehme ein Glas, drehe es mit der Öffnung nach unten und stelle es senkrecht in die Schüssel. Und siehe da, das Glas bleibt innen trocken ;-).**

**Viel Spaß beim Ausprobieren!!!**





## Tipp 2:

**Wie schaffe ich es unter Wasser zu bleiben, mein Auftrieb ist zu stark?**

**Hole nicht zu tief Luft, atme langsam und ruhig vor jedem Abtauchen. Beim Abtauchen am besten durch die Nase ausatmen. Bleibe entspannt, denn jede schnelle, zappelige Bewegung schafft Dir eher Auftrieb.**

**Um Dir das "Untenbleiben" zu erleichtern, gebe ich Dir gerne ein 1 kg-Bleistück (auf einem Gürtel aufgefädelt) zum Umbinden.**

**Keine Angst, Du bekommst nicht so viel Blei, dass Du von alleine nicht mehr hochkommst. Wir sind hier nicht bei der Mafia ;-))).**





## Tipp 3:

Wie schaffe ich es meine Augen offen zu lassen?

Ich nehme Dich an einer Hand, das gibt Dir Sicherheit. Mit der anderen Hand zeige ich Dir unter Wasser meine Finger und Du versuchst die Anzahl der Finger unter Wasser zu erkennen. Dadurch wirst Du abgelenkt und fokussierst Dich nur noch auf die Finger und merkst gar nicht, dass die Augen offen sind ;-)

Was ganz wichtig ist, falls die Augen wegen dem Wasser jucken sollten, einfach paar mal zwinkern und schon ist es vorbei.

Bis jetzt hatte es jede (r) geschafft die Augen offen zu lassen.

Vertraue mir :-), gemeinsam schaffen wir das!

**Deine Sylvia**

