

<p>Du bist im Bad gelaufen. Würfel, was passiert.</p> <p>1-2: Du hast Glück gehabt und bist tatsächlich schneller durchs Schwimmbad gekommen. Rücke 3 Felder vor.</p> <p>3-4: Du bist leider ausgerutscht, Dein Hintern tut weh. Gehe 3 Felder zurück.</p> <p>5-6: Dein Trainer hat es gesehen und zum Nachdenken auf die Bank geschickt. Setze eine Runde aus.</p>	<p>Du kommst in die Dusche nach dem Training. Würfel.</p> <p>1-2: Du hast eine richtig warme Dusche erwischt und duschst eine halbe Stunde. Der Spieler nach Dir muss auf Dich warten und setzt eine Runde aus.</p> <p>3-4: Du musst auf eine Dusche warten. Gehe 3 Felder zurück.</p> <p>5-6: Du duschst Dich zügig. Rücke 2 Felder vor.</p>
<p>Würfel, welche Lage Du schwimmen darfst</p> <p>1-2: Brust. Rücke 1 Felder vor.</p> <p>3-4: Rücken. Rücke 2 Felder vor.</p> <p>5: Schmetterling. Rücke 3 Felder vor.</p> <p>6: Freistil. Rücke 4 Felder vor.</p>	<p>Dein Trainer hat Dich für eine Strecke gemeldet, die Du noch nie geschwommen bist. Würfel, was Du machst.</p> <p>1-2: Du bist unsicher und startest leider nicht. Schade! Du kannst bei sowas eigentlich nur gewinnen, nur trauen musst Du Dich. Bleib auf Deinem Feld stehen.</p> <p>3: Du springst über Deinen Schatten, startest, aber die Strecke ist doch zu lang. Macht nichts, trotzdem super! Die Erfahrung wird Dir beim nächsten Mal helfen. Rücke 2 Felder vor.</p> <p>4-6: Du springst über Deinen Schatten, startest und alles klappt. Spitze! Rücke 3 Felder vor.</p>
<p>Du stehst vor den Einzelumkleiden, um Dich umzuziehen. Würfel.</p> <p>1-2: Du hast Glück und eine Umkleide ist frei. Rücke 2 Felder vor.</p> <p>3-4: Eine Mama blockiert gerade für ihr Kind die einzige freie Umkleide. Du ärgerst Dich, Dir ist kalt. Gehe 1 Feld zurück.</p> <p>5-6: Alle Umkleiden sind besetzt. Setze ein Runde aus.</p>	<p>Du guckst, bevor du springst, damit Du niemanden verletzt!</p> <p>Super, so macht man das. 1 Feld vorrücken.</p>
<p>Du guckst leider nicht, bevor du springst!</p> <p>Setze eine Runde aus, um über mögliche Konsequenzen nachzudenken.</p>	<p>Auf dem Wettkampf schlägst Du bei Brust nur mit einer Hand an.</p> <p>Bei Brust muss man aber mit beiden Händen gleichzeitig anschlagen. Gehe ein Feld zurück.</p>

Auf dem Wettkampf schlägst Du bei der Brustwende nur mit einer Hand an.

Bei Brust muss man aber mit beiden Händen gleichzeitig anschlagen.  
Gehe ein Feld zurück.

Auf dem Wettkampf machst Du einen Brusttauchzug.

Du bist damit schneller und kannst 1 Feld vorrücken.

Du machst Delfinkicks nach Brustwende.  
Würfle wie viele.

1: Super, genauso viele darfst Du. 2 Felder vorrücken.

2-6: Mist, zu viele! 2 Felder zurück.

Du tauchst eine komplette Bahn durch....

Super! 2 Felder vorrücken.

Der Schwimmer nach dir ist etwas schneller als du.

Du schwimmst möglichst rechts, damit er gut vorbeikann.

Du darfst 2 Felder vorrücken für Dein sportliches Verhalten.

Wir sind wieder in Langenfeld. Die Mannschaft gibt alles und holt den Pokal.

Alle Spieler ein Feld vorrücken.

Du hast Dir gemerkt, wieviel Züge vom 5 Meter Seil über Deinem Kopf Du bis zur Rückenwende brauchst.

Super, so klappt die Wende sicher!  
2 Felder vorrücken.

Trockentraining steht an:

Mache so viele Sit-ups, wie alt Du bist.  
Es sei denn, Du bist jenseits der Dreißig,  
dann gibt es Seniorenrabatt.

Für jedes zweite Jahr gibt es ein Sit-up weniger.

- 1: Keine Lust? Drei Felder zurück.
2. Du schaffst es nicht ganz. Ein Feld zurück.
- 3: Du schaffst es 2 Felder vor.

Trockentraining steht an:  
Mache so viele Strecksprünge, wie alt Du bist.  
Es sei denn, Du bist jenseits der Dreißig,  
dann gibt es Seniorenrabatt.  
Für jedes zweite Jahr gibt es einen weniger.

- 1: Keine Lust? Drei Felder zurück.
2. Du schaffst es nicht ganz. Ein Feld zurück.
- 3: Du schaffst es 2 Felder vor.

Trockentraining steht an:  
Mache so viele Hampelmänner, wie alt Du bist.  
Es sei denn, Du bist jenseits der Dreißig,  
dann gibt es Seniorenrabatt.  
Für jedes zweite Jahr gibt es einen weniger.

- 1: Keine Lust? Drei Felder zurück.
2. Du schaffst es nicht ganz. Ein Feld zurück.
- 3: Du schaffst es 2 Felder vor.

Wir sind bei der DMS. Die Mannschaft gibt  
alles.

Alle Spieler ein Feld vorrücken.
