

# Inhalt

|                                            |           |                                        |           |
|--------------------------------------------|-----------|----------------------------------------|-----------|
| Vorwort.....                               | 4         | <b>Kapitel 7</b>                       |           |
| <b>Kapitel 1</b>                           |           | <b>Foto- und Videoshooting.....</b>    | <b>53</b> |
| <b>Ausrüstung einer Mermaid.....</b>       | <b>5</b>  | Vorbereitung.....                      | 54        |
| Fischschwanz.....                          | 7         | Kamera und Licht.....                  | 55        |
| Oberteil.....                              | 9         | Haltung und Posen.....                 | 58        |
| Bikinihose.....                            | 10        | Shooting im Freiwasser.....            | 60        |
| Matte.....                                 | 10        | Verständigung und Sicherheit.....      | 61        |
| Schwimmbille.....                          | 10        | <b>Kapitel 8</b>                       |           |
| Nasenklemme.....                           | 11        | <b>Geschichten und Sagen</b>           |           |
| Schwimmnudel.....                          | 11        | <b>über Wasserwesen.....</b>           | <b>63</b> |
| Make Up und Accessoires.....               | 11        | Sie haben viele Namen.....             | 65        |
| <b>Kapitel 2</b>                           |           | Wasserwesen aus fernen Ländern.....    | 70        |
| <b>Umgang mit dem Fischschwanz.....</b>    | <b>13</b> | Manatis.....                           | 72        |
| Richtige Größe.....                        | 14        | <b>Kapitel 9</b>                       |           |
| Anziehen.....                              | 15        | <b>Tipps und Tricks vom Profi.....</b> | <b>73</b> |
| Im Wasser.....                             | 17        | Schminken.....                         | 74        |
| Pflege des Fischschwanzes.....             | 18        | Haare und Kopfschmuck.....             | 76        |
| <b>Kapitel 3</b>                           |           | Talente nutzen.....                    | 77        |
| <b>Bewegung und Sport für</b>              |           | Wie wird man mutig?.....               | 78        |
| <b>Meermädchen und -jungs.....</b>         | <b>19</b> | Orte zum Trainieren.....               | 79        |
| Aufwärmen.....                             | 20        | Der Fischschwanz auf Reisen.....       | 80        |
| Stretching.....                            | 21        | <b>Kapitel 10</b>                      |           |
| Allgemeine Fitness.....                    | 21        | <b>Mermaids – was sonst noch</b>       |           |
| Sport.....                                 | 22        | <b>dazu gehört.....</b>                | <b>81</b> |
| <b>Kapitel 4</b>                           |           | Weitere Ausbildung.....                | 82        |
| <b>Wie schwimmt man mit einem</b>          |           | FAQs.....                              | 83        |
| <b>Fischschwanz?.....</b>                  | <b>23</b> | Mermaids aus Film und TV.....          | 86        |
| Rein ins Wasser!.....                      | 24        | Adressen und Links.....                | 87        |
| Schwimmtechnik.....                        | 25        | Über die Autoren.....                  | 90        |
| Druckausgleich.....                        | 28        | Dein Zertifikat.....                   | 93        |
| Im und unter Wasser.....                   | 29        | Danksagung.....                        | 95        |
| Kunststücke.....                           | 31        |                                        |           |
| <b>Kapitel 5</b>                           |           |                                        |           |
| <b>Grundlagen des Apnoetauchens.....</b>   | <b>33</b> |                                        |           |
| Apnoetauchen.....                          | 34        |                                        |           |
| Atemtechnik für mehr Luft.....             | 36        |                                        |           |
| Entspannung unter Wasser.....              | 38        |                                        |           |
| Erste Hilfe.....                           | 40        |                                        |           |
| <b>Kapitel 6</b>                           |           |                                        |           |
| <b>Die Gewässer und ihre Bewohner.....</b> | <b>41</b> |                                        |           |
| Meere und Ozeane.....                      | 43        |                                        |           |
| Seen und Weiher.....                       | 50        |                                        |           |
| Flüsse und Bäche.....                      | 51        |                                        |           |
| Teiche.....                                | 52        |                                        |           |