

Merkblatt

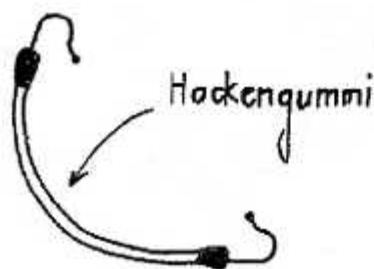


Haare machen:

1. Die Schwimmerin macht sich die Haare nass.
2. Sie binden die nassen Haare (mit Hackengummi) zu einem Rossschwanz zusammen.
3. Sie machen aus dem Rossschwanz zwei Zöpfe, die sie unten mit einem Haargummi schliessen.
4. Sie legen die zwei Zöpfe zu einem „Bürzi“, das sie rundum mit ein paar Haarnadeln befestigen.
5. Sie wickeln ein Haarnetz ums „Bürzi“, so dass keine Haare mehr wegstehen.
6. Sie stecken nochmals ein paar zusätzliche Haarnadeln ins „Bürzi“, damit es fest am Kopf sitzt. Test: Vorsichtig daran ziehen...
7. Gelatine mit einem Kochpinsel, einem Kamm oder mit der Hand aufs Haar streichen.
8. Gelatine trocken föhnen, dass sie hart wird.

Gelatine machen:

1. Gelatine-Blätter in kaltem Wasser etwas einweichen. Für eine Schwimmerin ca. 5 Gelatine-Blätter verwenden!
2. Aufgeweichte Gelatine-Blätter in ein Glas oder einen Becher geben. Diesen in heisses Wasser stellen, damit die Gelatine schmelzen kann. Die flüssige Gelatine der Schwimmerin ins Haar streichen. Vorsicht, dass die Gelatine nicht zu heiss ist!
3. Gelatine trocken föhnen, dass sie hart wird.



schrägster Teil der Haare gelieren (keine Gelatine aufs „Bürzi“)