



Grundlagen 3

Frosch (ab 5 Jahren)

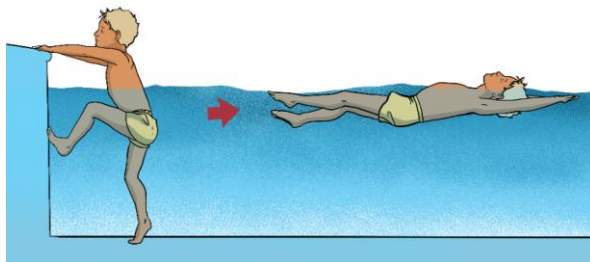
Gleiten in Rückenlage*

(Rückenpfeil)

mind. 5 s

Basiskompetenz: Gleiten

Mindestens brusttiefes Wasser



Aus Abstossen von der Wand oder vom Boden: Gleiten in Rückenlage während **mind. 5 Sekunden**, Arme in Vorhalte.

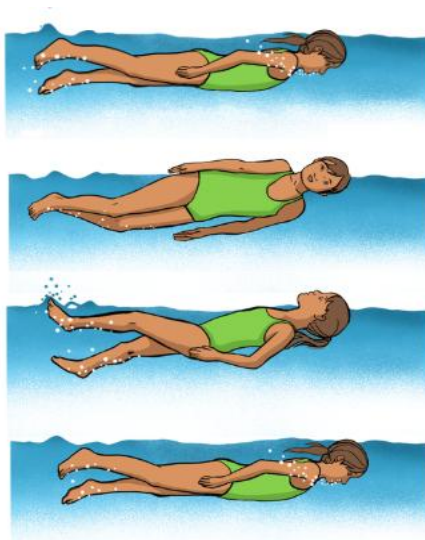
Wechselbeinschlag mit Längsachsenrotation von Bauch- in Rückenlage und zurück*

(Seehundschwimmen)

mind. 8 m mit mind. 2x drehen in Rückenlage

Antriebskompetenz: Bein- und Körperantrieb und dabei atmen

Tiefwasser



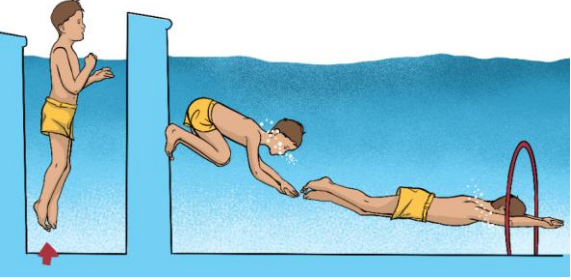
Wechselbeinschlag in Bauchlage, dabei ausatmen, dann Längsachsenrotation in die Rückenlage zur Einatmung, dann wieder in Bauchlage zur Ausatmung.

Distanz **mind. 8 m mit mind. 2-maligem Drehen in Rückenlage.**



Grundlagen 3

Frosch (ab 5 Jahren)

Purzelbaum Basiskompetenz: Fortbewegen und dabei atmen Tiefwasser		Rolle/Purzelbaum vorwärts vom Beckenrand in tiefes Wasser, dann selbständiges Schwimmen zum Beckenrand und Aussteigen. Ziel: Wassersicherheit, Orientierung, Kraft.
Wechselbeinschlag in Seitenlage (Superman) 3-4 m Antriebskompetenz: Beinantrieb Brusttiefes oder Tiefwasser		Aus dem Abstossen von der Wand oder dem Boden 3-4 m Wechselbeinschlag in Seitenlage mit einem Arm in Vorhalte. Reine Einatmungsposition: Kopf und Schulter sind zur Seite gedreht, Stirn und Schulter zeigen zur Decke, Scheitel in Schwimmrichtung.
Tauchen durch Ring (Tunneltauchen) Basiskompetenz: Gleiten Brusttiefes Wasser		Abtauchen, abstossen von der Wand, durch einen vollständig im Wasser stehenden Reifen gleiten. Arme antriebslos in Vorhalte, Beine bleiben passiv.