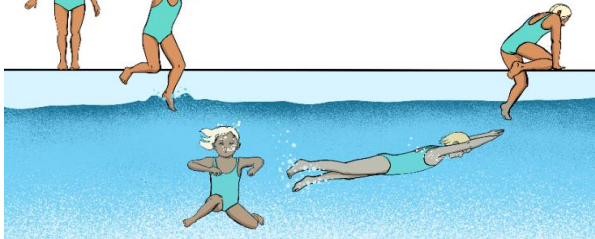




Grundlagen 2

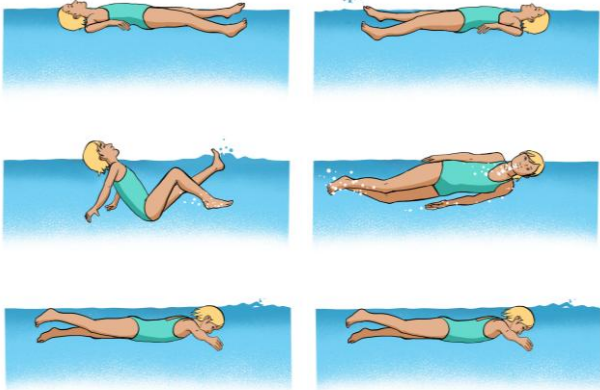
Seepferd (ab 4 Jahren)

Antreiben in Bauchlage (Motorboot) 3-4 m Basiskompetenz: Gleiten Antriebskompetenz: Beinantrieb Standtiefes Wasser		In Bauchlage von der Wand oder dem Boden abstossen und Wechselbeinschlag über 3-4 m Arme in Vorhalte. Die Augen bleiben offen, Ausatmung ins Wasser erwünscht.
Sprung ins Tiefwasser mit selbständigem Schwimmen an den Beckenrand inkl. Ausstieg* Basiskompetenz: Fortbewegen und dabei atmen Tiefwasser		Freier Sprung ins Tiefwasser vom Beckenrand zum sofortigen, vollständigen Untertauchen, dann selbständiges Schwimmen zum Beckenrand und selbständiger Ausstieg. Ziel: Wassersicherheit, Orientierung, Kraft.
Antreiben in Rückenlage* (Seehundschwimmen) 3-4m Antriebskompetenz: Beinantrieb Standtiefes Wasser		In Rückenlage 3-4 m Wechselbeinschlag, Hände seitlich neben dem Körper im Wasser paddelnd oder Arme am Körper anliegend.



Grundlagen 2

Seepferd (ab 4 Jahren)

Aus dem Schweben Drehung von Rücken- in Bauchlage (Seerose zu Flugzeug) Wassergewöhnung: Schweben Standtiefes Wasser		Schweben in Rückenlage mit Armen in Seithalte (mind. 2 Sekunden), dann Wechsel in Bauchlage via Längs- oder Querrotation zum Schweben in Bauchlage mit Armen in Seithalte oder neben der Hüfte. (mind. 2 Sekunden).
Schweben und Ausatmen mit angezogenen Beinen und Armen (Fässli) mind. 3 s Wassergewöhnung: Atmen und schweben Standtiefes Wasser		Während mind. 3 Sekunden Schweben mit angezogenen Beinen und Armen (Fässli) und sichtbarer, vollständiger Ausatmung ins Wasser, was zu einem möglichen Absinken führen kann.