



Grundlagen 3

Frosch (ab 5 Jahren)

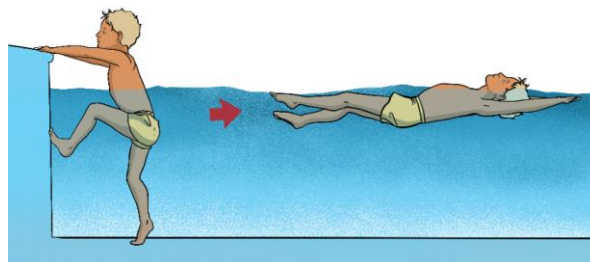
Gleiten in Rückenlage*

(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.

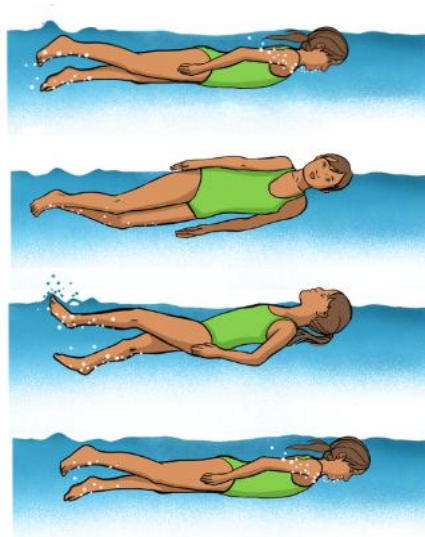
Wechselbeinschlag mit Längsachsenrotation von Bauch- in Rückenlage und zurück*

(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)

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