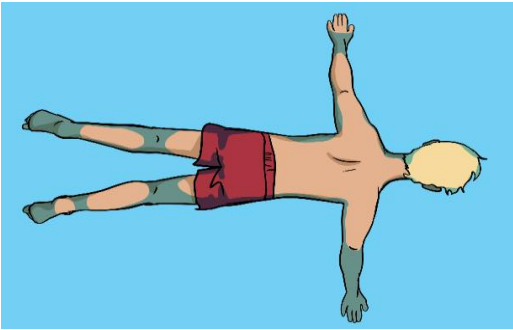




Grundlagen 1

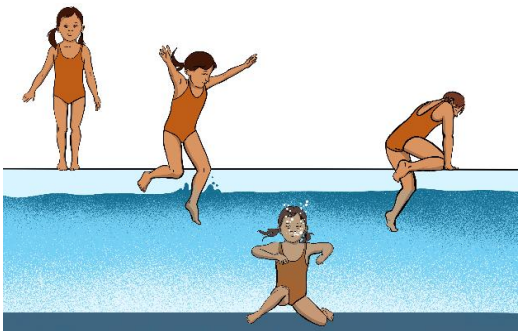
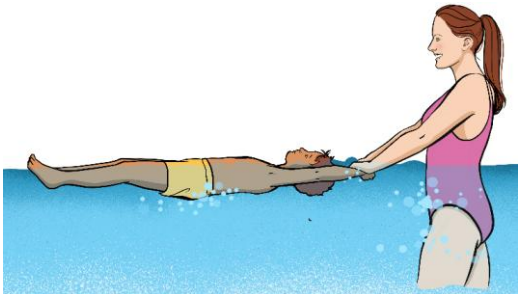
Krebs (ab 4 Jahren)

Ausatmen ins Wasser (Luftpumpe) mind. 3x Wassergewöhnung: Atmen Standtiefes Wasser		Im Wasser stehend einatmen, Gesicht ins Wasser legen und vollständig ausatmen. Übung ohne Unterbruch und ohne Augen reiben mind. 3x ausführen. Einatmung zur Seite (Ohr aufs Wasser legen) oder nach vorne möglich. Ziel: gleichmässiger Atemrhythmus.
Schweben in Bauchlage* (Flugzeug) mind. 3 s Wassergewöhnung: Schweben Brusttiefes Wasser		Schweben in Bauchlage mit korrekter Kopfhaltung und Armen in Seithalte während mind. 3 Sekunden.
Gleiten in Bauchlage (Bauchpfeil) mind. 3 s Basiskompetenz: Gleiten Brusttiefes Wasser		In Bauchlage von der Wand oder dem Boden abstossen und während mind. 3 Sekunden selbständig gleiten (ohne Beinschlag). Das Gesicht liegt im Wasser, die Arme sind in Vorhalte.



Grundlagen 1

Krebs (ab 4 Jahren)

Sprung ins stehiefe Wasser mit selbständigem Ausstieg* Basiskompetenz: Fortbewegen und dabei atmen Standtiefes Wasser		Freier Sprung vom Beckenrand auf die Füße ins stehiefe Wasser zum sofortigen, vollständigen Untertauchen und selbständigen Aussteigen. Ziel: Wassersicherheit, Orientierung, Kraft.
Dynamischer Auftrieb in Rückenlage (Schleppschiff) 4-5 m Basiskompetenz: Gleiten Brusttiefes Wasser		Schleppen in Rückenlage über 4-5 m Arme in Rückhalte.