



Grundlagen 4

Pinguin (ab 6 Jahren)

Schwimmen in Rückenlage (Rückenkraul) 16-25 m Bewegungskompetenz: Arm- und Beintrieb koordinieren Tiefwasser		16–25 m Schwimmen in Rückenlage mit Wechselbeinschlag und Armantrieb mit Rückholphase über Wasser (Rückenkraul). Die Arme bleiben in der Rückholphase gestreckt.
Handstand abrollen oder Purzelbaum mit Ausatmen durch die Nase Wassergewöhnung: Atmung Hüft-bis brusttiefes Wasser		Im Wasser aus dem Stand: Handstand zum anschliessenden Abrollen oder Purzelbaum vorwärts mit sichtbarem Ausatmen durch die Nase.
Wechselbeinschlag mit Seitenatmung* (Superman) 10-16 m mit mind. 3x Drehen in Seitenlage Antriebskompetenz: Beintrieb und dabei Atmen Tiefwasser		Aus dem Abstossen von der Wand oder dem Boden Wechselbeinschlag in Bauchlage mit einem Arm in Vorhalte, dann Drehung von der Bauch- in die Seitenlage zum Einatmen, anschliessend Drehung in Bauchlage zum Ausatmen. Distanz 10-16 m mit mind. 3maligem Drehen in Seitenlage.



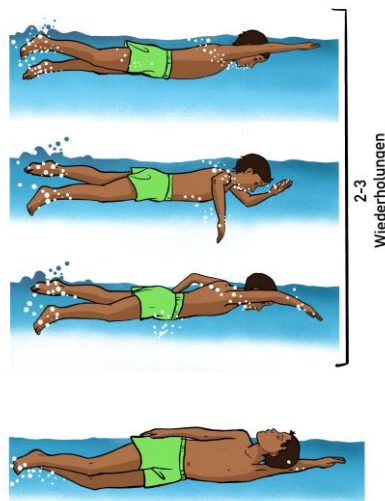
Grundlagen 4

Pinguin (ab 6 Jahren)

Schwimmen in Bauchlage*
(Eisbärschwimmen)
10-16 m

Bewegungskompetenz: Arm-,
Beinantrieb und Atmung
koordinieren

Tiefwasser



10–16 m Schwimmen in Bauchlage mit Wechselbeinschlag und Armantrieb via Zug- und Druckphase bis zur Hüfte unter Wasser.

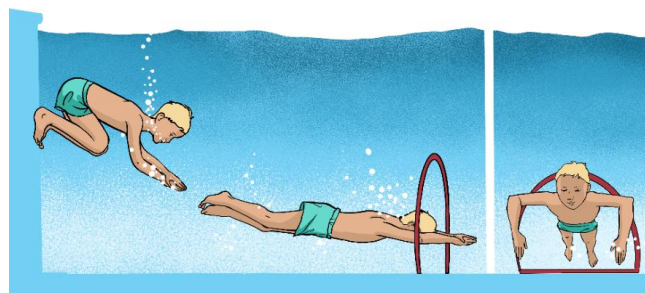
Die Rückholphase der Arme erfolgt widerstandsarm unter Wasser. Sichtbare, kontinuierliche Ausatmung ins Wasser, Einatmung zur Seite (Supermanposition).

Dreieratmung erwünscht (drei Unterwasserzüge gefolgt von einer seitlichen Einatmung).

Slalomtauchen
5 m

Antriebskompetenz: Arm- und
Beinantrieb

Brusttiefes Wasser



Unter Wasser von der Wand abstossen und **5 m** durch zwei seitlich versetzt stehende Reifen tauchen.

Antrieb erfolgt durch Wechselbeinschlag und Brust- /Tauchzugarme.