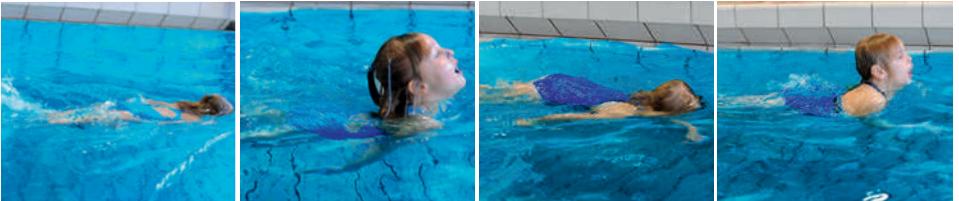


Grundlagen 3

Frosch (5- bis 6-jährig)



Übung		Beschreibung
Motorboot Basiskompetenz Mindestens brusttiefe Wasser		Aus Abstossen vom Rand minimal 5 Sek. gleiten in Bauchlage an der Wasseroberfläche mit korrekter Kopfhaltung und sichtbarer Ausatmung.
Rückenpfeil Basiskompetenz Mindestens brusttiefe Wasser		Gleiten während mindestens 5 Sek. in Rückenlage aus Abstossen vom Rand oder vom Boden, Arme in Hochhalte.
Seehund-Schwimmen in Rückenlage* Antriebskompetenz Tiefwasser		8 m Wechselbeinschlag in Rückenlage, Hände können seitlich neben dem Körper im Wasser paddeln oder Arme in Hochhalte.
Seehund-Schwimmen in Bauchlage* Antriebskompetenz Tiefwasser		8 m Wechselbeinschlag in Bauchlage, Hände können seitlich neben dem Körper im Wasser paddeln oder Arme in Hochhalte. Eine Antriebsbewegung der Arme z. B. «Raddampfer» unterstützt das Einatmen.
Purzelbaum Wassergewöhnung Tiefwasser		Rolle/Purzelbaum vorwärts vom Bassinrand in tiefes Wasser.

Bei der mit einem * bezeichneten Übung darf auf keinen Fall ein Kompromiss bei der Testabnahme gemacht werden. Wenn diese Übung nicht sicher und wiederholbar beherrscht wird, ist das Weitergehen in die nächste Stufe auf keinen Fall möglich.