

Grundlagen 3

Frosch (5- bis 6-jährig)



Übung							Beschreibung
Motorboot Kernelemente Gleiten und Atmen Mindestens brusttiefes Wasser							Aus Abstossen vom Rand minimal 5 Sek. gleiten in Bauchlage an der Wasseroberfläche mit korrekter Kopfhaltung und sichtbarer Ausatmung.
Rückenfeil Kernelement Gleiten Mindestens brusttiefes Wasser							Gleiten während mindestens 5 Sek. in Rückenlage aus Abstossen vom Rand oder vom Boden, Arme in Hochhalte.
Seehund-Schwimmern in Rückenlage* Kernelement Antreiben Tiefwasser							8 m Wechselbeinschlag in Rückenlage. Hände können seitlich neben dem Körper im Wasser paddeln oder Arme in Hochhalte.
Seehund-Schwimmern in Bauchlage* Kernelemente Antreiben und Atmen 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. «Radddampfer» unterstützt das Einatmen.
Purzelbaum 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.