



## Level 2

- 1 Gleiten in Bauch- und Rückenlage ohne Beinbewegung für während mindestens fünf Sekunden (Armposition frei wählbar)

Die Kinder können in Bauch- und in Rückenlage mindestens fünf Sekunden gleiten. Dabei ist es wichtig, dass sie die Beine nicht bewegen, ausatmen und eine gestreckte Körperposition einnehmen.

- 2 Wechselbeinschlag in Bauch- und Rückenlage während mindestens fünf Sekunden (Armposition frei wählbar)

Die Kinder können sich in Bauch- und in Rückenlage mindestens fünf Sekunden ausschliesslich mit Wechselbeinschlag fortbewegen und atmen dabei aus. Die Arme sind in Streamline-Position<sup>1</sup> oder am Körper angelegt.

- 3 Gestreckter Sprung ins Wasser mit angelegten Armen und vollständigem Unter-Wasser-Tauchen

Die Kinder können in einer gestreckten Körperposition ins Wasser springen und tauchen vollständig unter. Dabei sind die Arme am Körper angelegt.

- 4 Freier Sprung ins Wasser; auftauchen, ohne den Boden zu berühren und selbstständig zurück zum Beckenrand schwimmen

Die Kinder können die Übungsabfolge ohne Unterstützung durchführen. Sie verstehen, dass sie bei einem unkontrollierten Fall ins Wasser die Fähigkeit besitzen, sich selbstständig zurück an den Beckenrand zu retten.

### 2 Wechselbeinschlag

