



Level 3

1 10 m Wechselbeinschlag in Bauch- und Rückenlage (Arme angelegt und in Streamline-Position)

Die Kinder können sich sowohl mit angelegten Armen wie auch in Streamline-Position in Bauch- und in Rückenlage mit Wechselbeinschlag fortbewegen. Dabei nehmen sie eine gestreckte Körperposition ein und atmen kontinuierlich aus.

2 10 m Wechselbeinschlag mit Drehung von der Bauch- in die Rückenlage und zurück, Arme am Körper angelegt

Die Kinder können sich mit Wechselbeinschlag fortbewegen und drehen sich dabei fortlaufend von der Bauch- in die Rückenlage und zurück. In Bauchlage atmen sie aus, in Rückenlage ein.

3 Drei bis vier Zyklen Rücken

Die Kinder können in einer guten Wasserlage drei bis vier Zyklen Rücken schwimmen. Dabei ist wichtig, dass der Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule ist (Ohren befinden sich im Wasser) und die gestreckten Arme kontinuierlich rotieren.

4 Sprung ins Wasser (gestreckt oder gehockt), vollständiges Unter-Wasser-Tauchen und passives Auftauchen

Die Kinder können nach einem Sprung ins Wasser, mit vollständigem Untertauchen, ohne auszuatmen den Wasserauftrieb nutzen und sich Richtung Oberfläche treiben lassen.

2 Wechselbeinschlag mit Drehung

