



Level 4

1 10 m Rücken

Die Kinder können in einer guten Wasserlage 10 Meter Rücken schwimmen. Dabei ist wichtig, dass die gestreckten Arme kontinuierlich rotieren und schulterbreit eintauchen.

2 Drei Zyklen Kraul ohne Seitatmung

Die Kinder können drei Zyklen mit aktivem Ausatmen Kraul schwimmen. Der Kopf bleibt dabei in der Verlängerung der Wirbelsäule. Die Arme werden gestreckt oder gebeugt im Wechselzug über Wasser nach vorne geführt. Die Einatmung wird noch nicht berücksichtigt.

3 Rolle vorwärts ins Wasser

Die Kinder können vom Beckenrand eine Rolle vorwärts ins Wasser ausführen. Dabei tauchen sie kopfwärts ein und vollenden die Rolle unter Wasser.

