



Level 8

1 25 m Rücken mit Start

Die Kinder können sich in Rückenlage unter Wasser abtossens, gleiten und mit anschliessendem Delfinbeinschlag das Rückenschwimmen einleiten. Dabei ist wichtig, dass sie die Gleitphase in Streamline-Position ausführen.

2 Sechs Zyklen Brust

Die Kinder können sechs Zyklen Brust schwimmen. Es ist wichtig, dass die Arm- und Beinbewegungen korrekt sind. Das Einatmen soll auf den Armzug abgestimmt werden.

3 Rollwende Kraul und Rücken

Die Kinder können eine vollständige Rollwende ausführen: anschwimmen (beim Rücken zusätzliche Drehung in Bauchlage), einleiten der Rollbewegung durch einen Delfinkick, Rolle vorwärts, Füsse zur Wand führen, Arme in Streamline-Position in Schwimmrichtung, abtossens (beim Kraul während des Abtossens Drehung in Bauchlage).

3 Rollwende

