

KURSSTUFEN

KREBS



Inhalt

- mit angehaltenem Atem vollständig untertauchen
- Ausatmen durch Mund und/oder Nase unter Wasser
- Schweben in Bauchlage
- Gleiten in Bauchlage
- Sprung vom Bassinrand mit Untertauchen

Voraussetzung

Kinder ab 4 Jahren / Kinder müssen sich von den Eltern lösen können

Die vollständigen Inhalte und Testbedingungen sowie Videoclips bei swimsports.ch

SEEPFERD



Inhalt

- Augen öffnen unter Wasser
- Regelmässiger Atemrhythmus mit Ausatmen unter Wasser
- Schweben in Rückenlage
- Gleiten und erster Beintrieb in Bauchlage
- Springen ins Tiefwasser mit Hilfsperson

Voraussetzung

Kinder ab 4 Jahren / Niveau Kursstufe 1

Die vollständigen Inhalte und Testbedingungen sowie Videoclips bei swimsports.ch

FROSCH



Inhalt

- Gleiten in Bauchlage mit Ausatmung ins Wasser
- Gleiten in Bauchlage
- Wechselbeinschlag in Rückenlage
- Wechselbeinschlag in Bauchlage
- Purzelbaum ins Wasser

Voraussetzung

Kinder ab 5 Jahren / Niveau Kursstufe 2

Die vollständigen Inhalte und Testbedingungen sowie Videoclips bei swimsports.ch

PINGUIN



Inhalt

- Handstand im Wasser
- Tauchen und Gleiten
- Wechselbeinschlag, Drehung von Bauch- in Seitenlage
- Wechselbeinschlag in Bauchlage mit erstem Armantrieb
- Wechselbeinschlag in Rückenlage mit Armantrieb

Voraussetzung

Kinder ab 5 Jahren / Niveau Kursstufe 3

Die vollständigen Inhalte und Testbedingungen sowie Videoclips bei swimsports.ch