

EINSTUFUNG DER KINDER IN PASSENDE SCHWIMMLEVELS

Unsere Schwimmkurse sind nach den **swimsports.ch-Leveln** aufgebaut. Die Kinder werden nicht nach ihrem Alter, sondern nach ihren vorhandenen Schwimmfähigkeiten eingestuft.

Am ersten Kurstag überprüft die Schwimmlehrerin die Schwimmfähigkeiten der Kinder und nimmt bei Bedarf eine Umteilung in ein passenderes Level vor.

Voraussetzungen für die Teilnahme

- Das Kind ist bereit, ohne Begleitperson am Kurs teilzunehmen.
- Das Kind fühlt sich im Wasser grundsätzlich wohl und hat keine ausgeprägte Angst vor Wasser.
- Das Kind kann den Anweisungen der Kursleitung für eine gewisse Zeit aufmerksam folgen.

Die Levels bauen aufeinander auf. Für den ersten Swimsports-Test **KREBS** sind keine Schwimmkenntnisse erforderlich.

Schwimmlevel	Grundlagen	PDF-Download
KREBS	• Gesicht ins Wasser tauchen • ins Wasser ausatmen • Schweben auf Bauch und Rücken • Gleiten • Springen vom Beckenrand • erste Fortbewegungen im Wasser	
SEEPFERD	• Augen unter Wasser öffnen • Schweben und Gleiten in Bauch- und Rückenlage • Rückenlage mit Beinbewegung • Springen ins Wasser und selbstständig zurück zum Rand schwimmen • Erste sichere Orientierung im Wasser	
FROSCH	• Wechsel zwischen Bauch- und Rückenlage • Koordinierte erste Schwimmbewegungen • Gleiten mit richtiger Wasserlage • Tauchen durch einen Ring oder unter Hindernissen hindurch • Mehr Sicherheit im Tiefwasser	



PINGUIN	• Rückenkrault in Grobform • Sprung ins Wasser mit anschliessendem Schwimmen • Gleiten und Körperstreckung verbessern • Erste koordinierte Schwimmstrecken ohne Hilfsmittel • Einfache Drehungen im Wasser	
TINTENFISCH	• Erste Kraultechnik mit Atmung zur Seite • Längere Schwimmstrecken in Bauchlage • Tauchen und Orientieren unter Wasser • Verbesserung der Wasserlage und Koordination • Sicheres Schwimmen im Tiefwasser	
KROKODIL	• Verbesserung der Kraultechnik • Einführung bzw. Vorbereitung auf Schmetterling/Delfinbewegung • Koordinierte Arm- und Beinbewegungen • Längere Strecken mit sauberer Technik • Sicheres Springen und Tauchen	
EISBÄR	• Brust-, Kraul- und Rückenkrault in Grobform • Kombination verschiedener Schwimmarten • Streckentauchen • 25 m sichere Schwimmstrecken • Gute Orientierung und Sicherheit im tiefen Wasser	