

Empfehlung zum Einstieg in die Basic-Levels der Swiss Swimming Kids Ausbildung

swimsports.ch	Swiss Swimming	Inhalt & Ziele in unseren Kursen
 Krebs/Seepferd	 Level 1	<ul style="list-style-type: none"> • Autonomie im Wasser • Atmen & Orientieren • Schweben in Bauchlage • Sicherer Sprung in brusttiefe Wasser
 Frosch	 Level 2	<ul style="list-style-type: none"> • Schweben in Rückenlage mind. 6 Sekunden • Gleiten in Bauch – und Rückenlage • Erwerben des Brustbeinschlages • Wechselbeinschlag in Bauch- und Rückenlage 5 Sekunden ausführen • Kinder können ins Wasser springen und selbständig zurück an den Beckenrand schwimmen
 Pinguin/Tintenfisch	 Level 3/4	<ul style="list-style-type: none"> • Wechselbeinschlag mit einer fortlaufende Drehung von der Bauch- in die Rückenlage • Festigung des Brustbeinschlages • Rolle vorwärts vom Beckenrand ins Wasser • 10 Meter Rücken • 3 Zyklen Kraul ohne Atmung
 Krokodil/Eisbär	 Level 5/6	<ul style="list-style-type: none"> • 25 Meter Rücken • 15-20 Meter Kraul • Erwerben des Brustschwimmens • Springen aus einer sitzenden, hockenden oder stehenden Position mit Arme in Hochhalte ins Wasser (Kopfsprung) mit anschliessender Gleitphase und einem Übergang in den Delfin- oder Wechselbeinschlag

Seit August 2014