



Gruppe:

Niveaustufe 1 Wassergewöhnung												
::	Freude im Wasser (u.a. Regen)											
	Stehen (Koralle)											
	Rennen (Gnu)											
	Hüpfen (Frosch)											
	Beliebig Richtung wechseln (Delfin)											
	Blubbern (Kugelfisch)											
	Kopf unter Wasser (Hai)											
	Beine hocken (Schildkröte)											
	Beine und Arme hängen (Qualle)											
	Rückenlage (Seestern)											
	Bauchlage (Rochen)											

Niveaustufe 2 Grundfertigkeiten / Wasserbewältigung																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
Atmen	Ausatmen ins Wasser (Kugelfisch)				Augen auf (Fingertest)				Ring holen				Tauchringe nach Farbe				Sitzen am Beckenboden (Krabbe)				in Bauchlage mit abstoßen (Rakete)				in Rückenlage mit abstoßen (Rakete)				Rollen vorwärts (Nixe)				Rollen rückwärts (Nixe)				Drehen seitwärts (Robbe)				mit Hilfe (z. B. Hände festhalten)				allein mit Nudel				allein				Fußsprung				freiwillig vom Startblock (optional)				mit Schwimmhilfe fortbewegen				in Rückenlage fortbewegen				Wasser allein verlassen (Gewitter)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
schultertief Tauchen				Glei-ten				Rollen Drehen				Springen vom Beckenrand in tiefes Wasser				Kraul-beine																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							

Schwimmtechniken / Fortbewegen durch koordinierte Bein- und Armbewegungen														
Name	seit:	Rücken Schwimmen		mit Schwimmhilfe			ohne Schwimmhilfe							
		Grätschschwung	mit Schwimmhilfe	Brustschwimmen	Brustbeine	Brustarme	Grobform Brustarme/-beine	> 25 m	2 - 5 m	10 m	25 m	~ 50 m im Sportbecken + Springen	Grobform Brustarme/-beine	Atmung ins Wasser
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														
16														
17														
18														

Seepferdchen									
Name	seit:	25 m Richtung Startblock schwimmen		Wasser neben Startblock verlassen		Sprung vom Beckenrand		25 m Brustschwimmen	
		ohne Unterbrechung	Prüfung	ohne Unterbrechung	Prüfung	ohne Unterbrechung	Prüfung	ohne Unterbrechung	Prüfung
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									

*beim Prüfen folgendes eintragen: / nicht erfüllt O teils X erfüllt

bei Verbesserung: aus / → Ø teils

aus / → X erfüllt

aus O Ø → ☒ erfüllt