



© 2026 [Steffi Gaens / DLRG Bezirk Solingen e.V.]
Alle Rechte vorbehalten.*

Dieses Unterrichtsmaterial steht **kostenlos** zur Verfügung.

Als Dankeschön freuen wir uns über eine **freiwillige Spende**
an die **DLRG Bezirk Solingen e.V.**
Damit **unterstützen** Sie unsere **ehrenamtliche Arbeit**.

Es gelten folgende Nutzungsbedingungen:

1. Die Weitergabe dieser Unterlage ist in Form von **Ausdrucken** oder durch den **Download über die Webseite der DLRG Bezirk Solingen e.V.** gestattet. Eine Weitergabe der digitalen Datei ist nicht gestattet.
2. Die **Veröffentlichung** durch Dritte ist **nicht gestattet**.
3. Eine kommerzielle Nutzung sowie der **Verkauf** sind **nicht gestattet**.
4. Sämtliche Urheber- und Nutzungsrechte verbleiben beim Urheber.
5. **Bei der Durchführung der Übungen sind stets die geltenden Sicherheitsbestimmungen für den Schwimmunterricht zu beachten.**
Tauchübungen immer mit Partner durchführen!

Druck z.B. doppelseitig auf 120 g/m² und laminieren oder 220 g/m² synthetisches Papier.

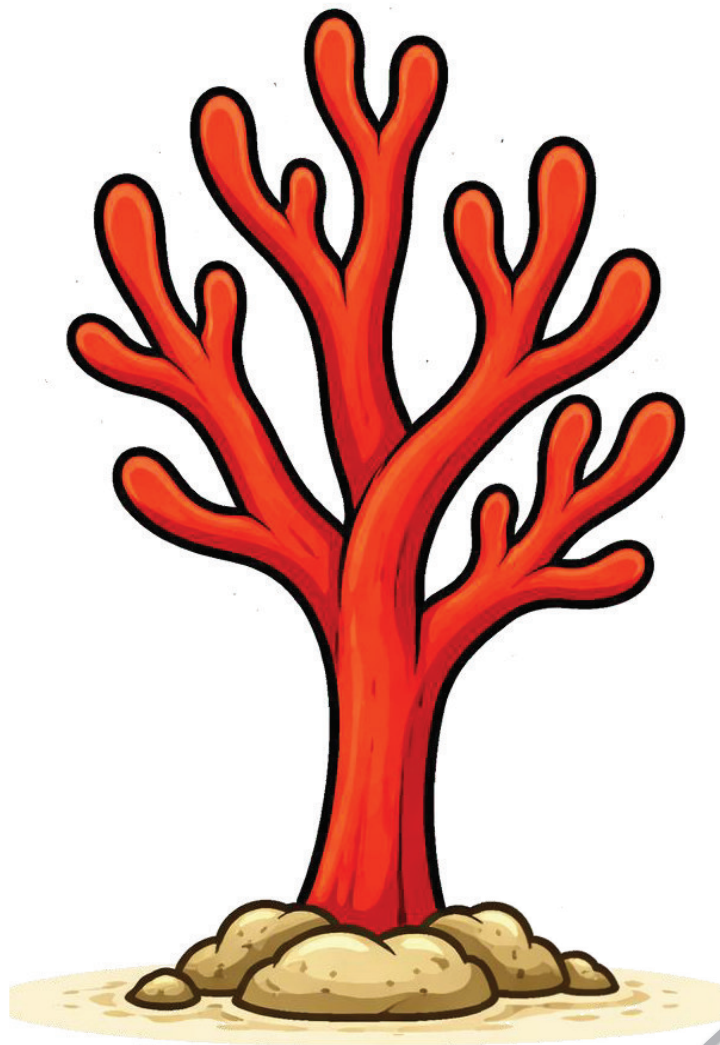
*Alle Bilder wurden mit ChatGPT erstellt.



Achte beim Rollen, Drehen, Tauchen, Gleiten, Treiben und Schweben (Seestern!) auf genügend Platz um dich herum.

Koralle

Bleibe auf der Stelle und
hebe die Arme in die Luft.



Niveaustufe 1 -
Wassergewöhnung

© 2026 Steffi Gaens

Gnu

Renne und stampfe
durchs Wasser.



Niveaustufe 1 -
Wassergewöhnung

© 2026 Steffi Gaens

Frosch

Hüpfe durchs Wasser.



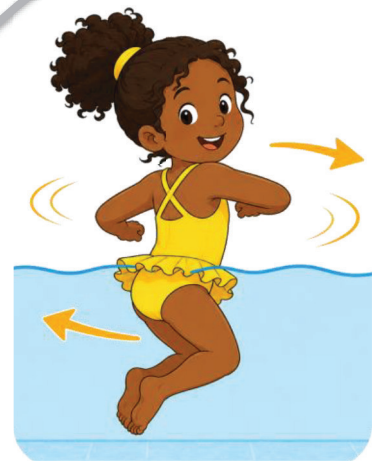
Niveaustufe 1 -
Wassergewöhnung

© 2026 Steffi Gaens



Delfin

Drehe dich auf der Stelle hin und her.



Niveaustufe 1 -
Wassergewöhnung

© 2026 Steffi Gaens

Kugelfisch

Blubbere ins Wasser.



Niveaustufe 1 -
Wassergewöhnung

© 2026 Steffi Gaens



Hai

Gehe durchs Wasser. Halte dabei deine Hand über deinen Kopf und tauche unter, sodass deine Fingerspitzen noch aus dem Wasser schauen.



Niveaustufe 1 -
Wassergewöhnung

© 2026 Steffi Gaens

Schildkröte

Hocke deine Beine an und treibe im Wasser.



Einer taucht, einer passt auf!

Niveaustufe 1 -
Wassergewöhnung

© 2026 Steffi Gaens



Qualle

Treibe im Wasser und lasse
Beine und Arme locker hängen.



Einer taucht, einer passt auf!

Niveaustufe 1 -
Wassergewöhnung

© 2026 Steffi Gaens



Seestern

Lege dich mit dem Rücken aufs Wasser.



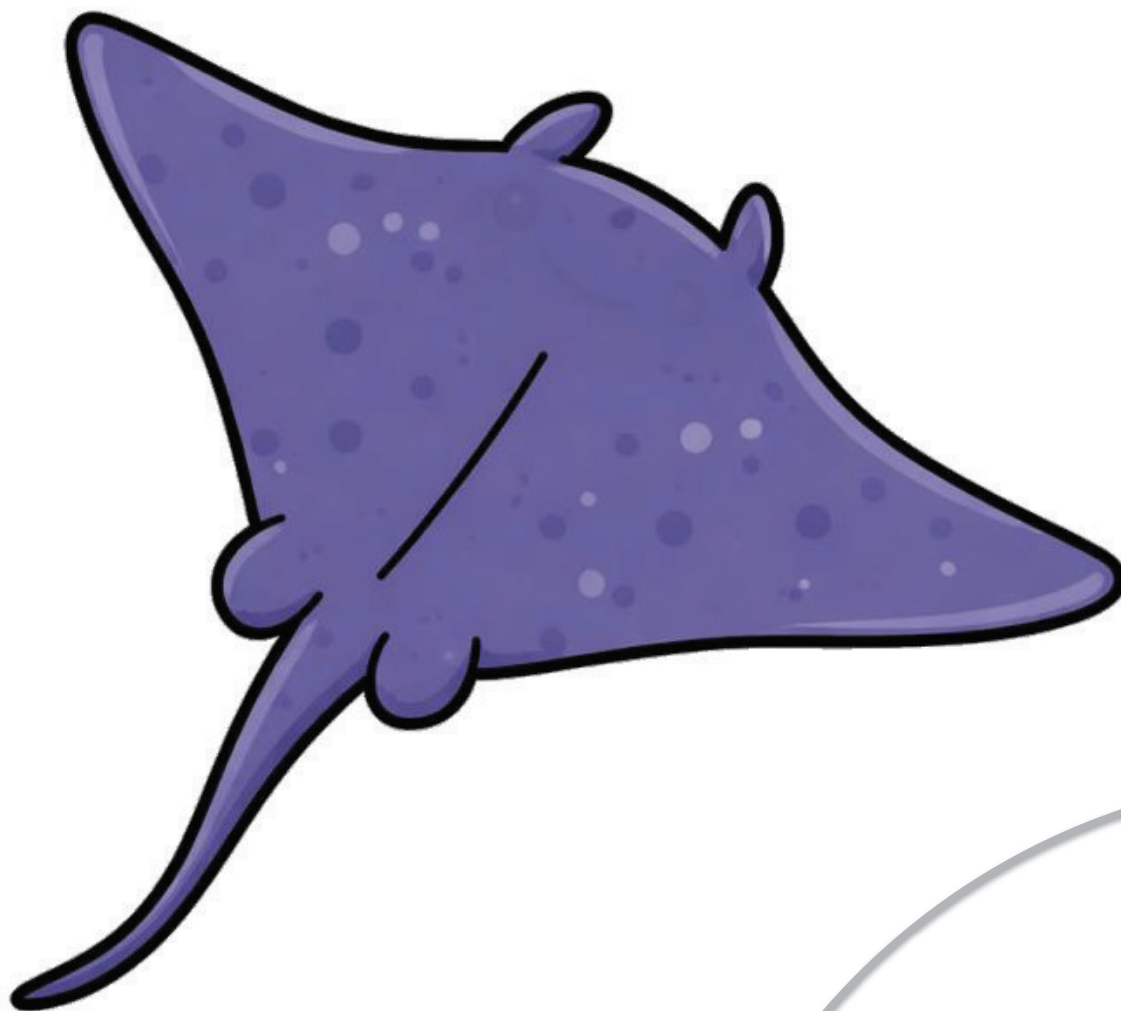
Niveaustufe 1 -
Wassergewöhnung

© 2026 Steffi Gaens



Rochen

Lege dich mit dem Bauch aufs Wasser.



Einer taucht, einer passt auf!

Niveaustufe 1 -
Wassergewöhnung

© 2026 Steffi Gaens



Regen

Spritze mit Wasser.



Niveaustufe 1 -
Wassergewöhnung

© 2026 Steffi Gaens



Gewitter

Verlasse das Wasser und
setze dich auf den Beckenrand.

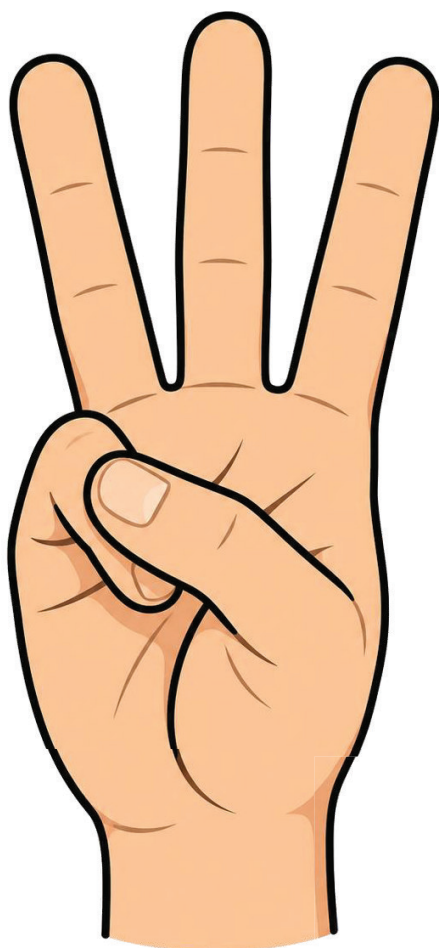


Niveaustufe 2 -
Grundfertigkeiten

© 2026 Steffi Gaens

Finger

Tauche unter und sage, wie viele Finger du sehen kannst.



Einer taucht, einer passt auf!

Niveaustufe 2 -
Grundfertigkeiten

© 2026 Steffi Gaens



Taucher

Fasst euch an den Händen und taucht abwechselnd unter. Tauche immer zu zweit!



Es muss immer jemand auf dich aufpassen,
besonders beim Tauchen!



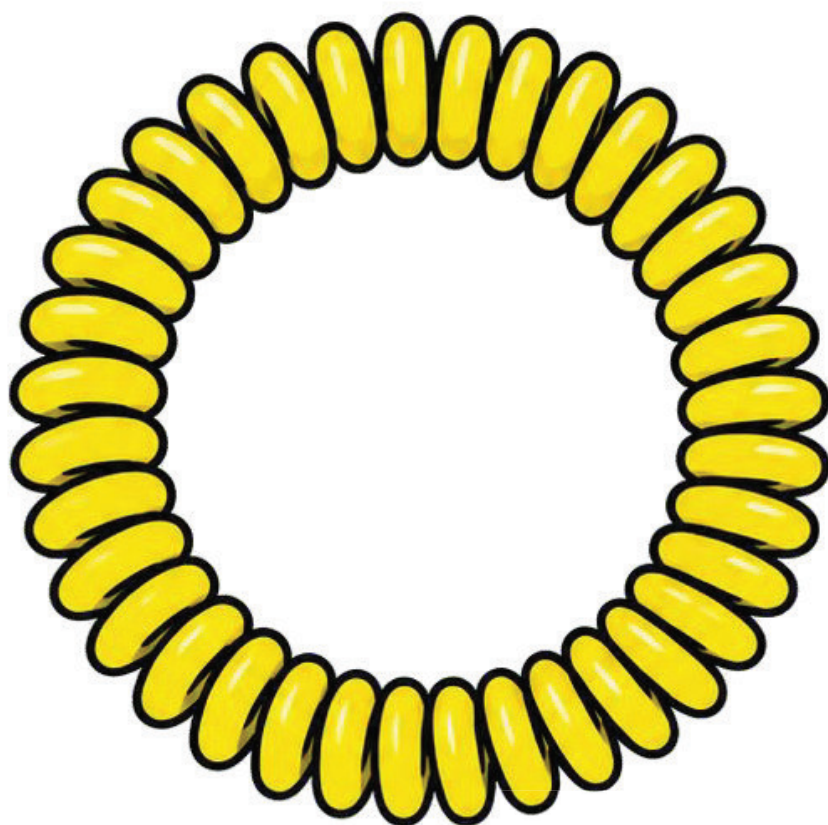
Einer taucht, einer passt auf!

Niveaustufe 2 -
Grundfertigkeiten

© 2026 Steffi Gaens

Tauchring

Tauche unter und hole den Ring.



Einer taucht, einer passt auf!

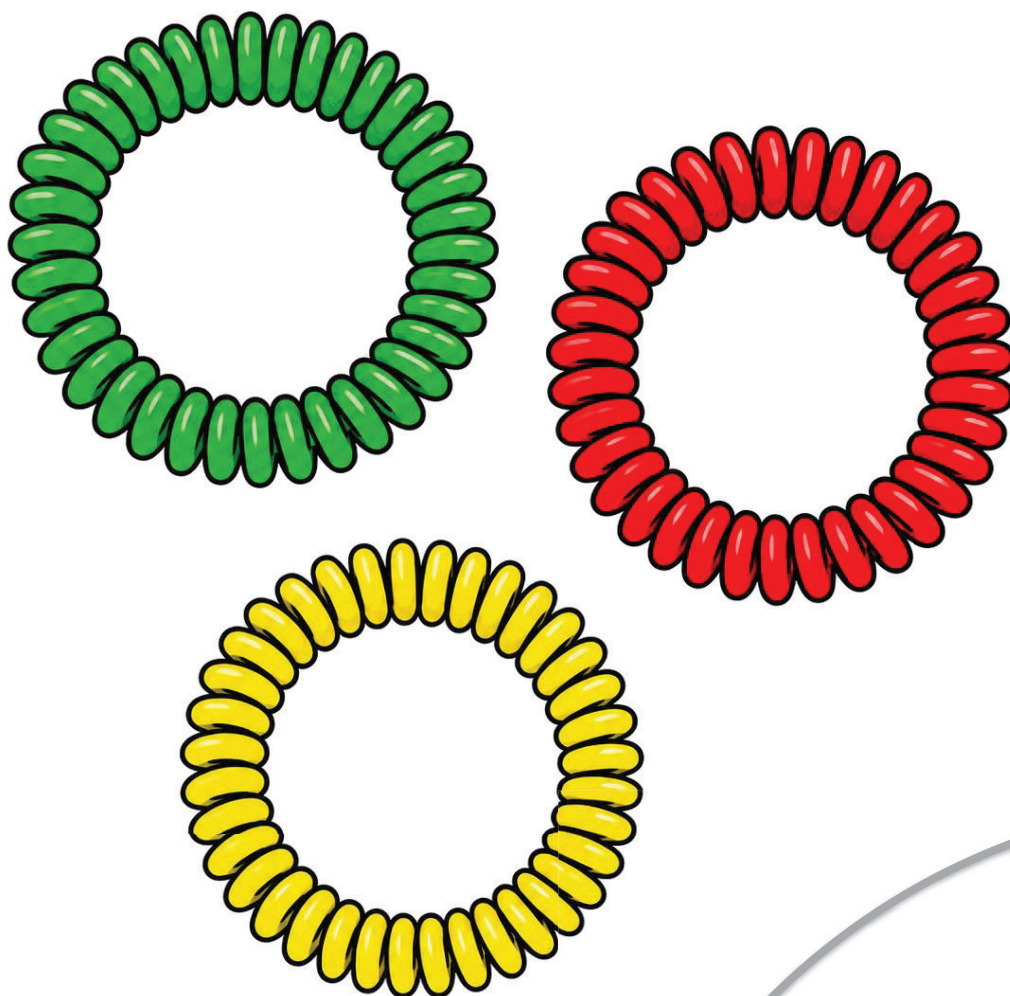
Niveaustufe 2 -
Grundfertigkeiten

© 2026 Steffi Gaens



Tauchringe

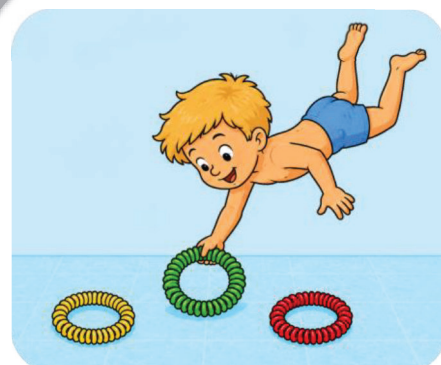
Tauche unter und hole den Ring
mit der richtigen Farbe.



Einer taucht, einer passt auf!

Niveaustufe 2 -
Grundfertigkeiten

© 2026 Steffi Gaens



Rakete – vorwärts

Stoße dich mit einem Fuß vom Beckenrand ab,
strecke dich und gleite, ohne dich zu bewegen.



Einer taucht, einer passt auf!

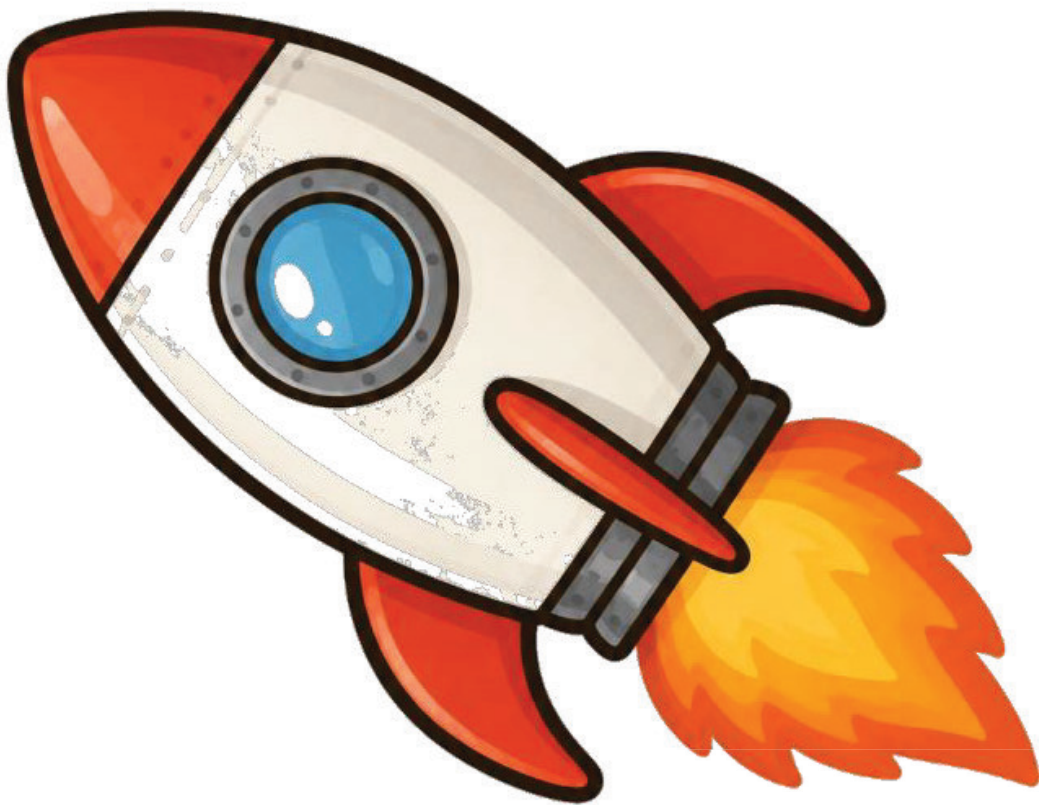
Niveaustufe 2 -
Grundfertigkeiten

© 2026 Steffi Gaens



Rakete – rückwärts

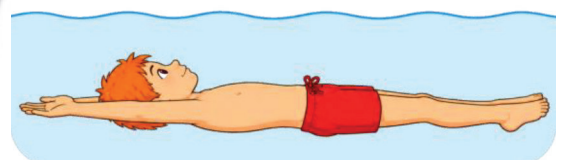
Halte dich am Beckenrand fest. Stoße dich mit beiden Füßen vom Beckenrand ab, strecke dich und gleite auf dem Rücken, ohne dich zu bewegen.



Einer taucht, einer passt auf!

Niveaustufe 2 -
Grundfertigkeiten

© 2026 Steffi Gaens



Nixe – vorwärts

Mache eine Vorwärtsrolle im Wasser.



Einer taucht, einer passt auf!

Niveaustufe 2 -
Grundfertigkeiten

© 2026 Steffi Gaens

Nixe – rückwärts

Mache eine Rückwärtsrolle im Wasser.



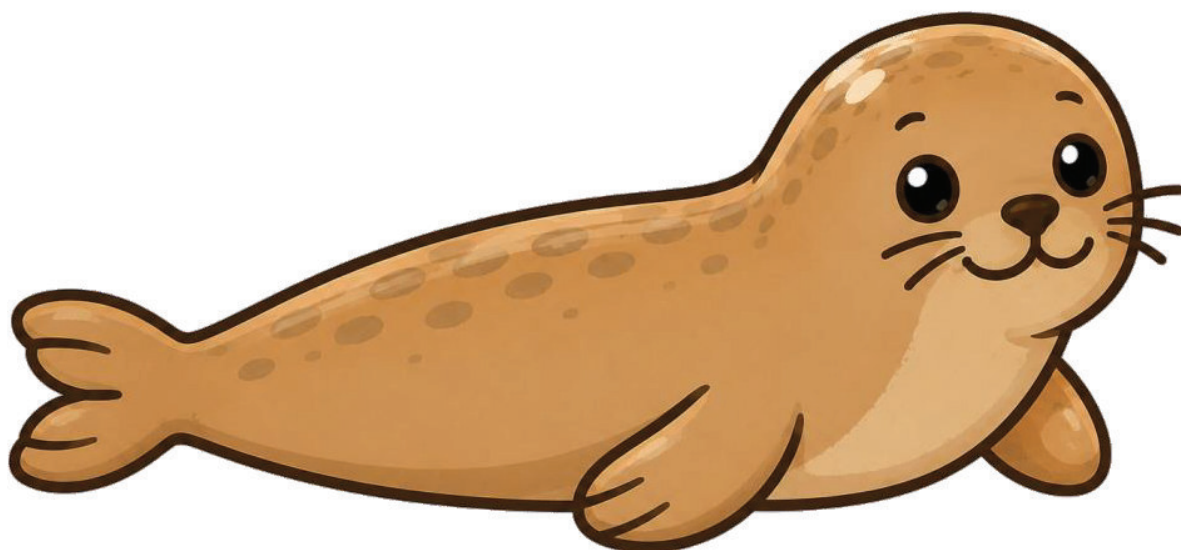
Einer taucht, einer passt auf!

Niveaustufe 2 -
Grundfertigkeiten

© 2026 Steffi Gaens

Robbe

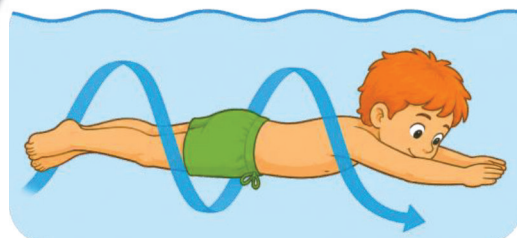
Drehe dich seitwärts.



Einer taucht, einer passt auf!

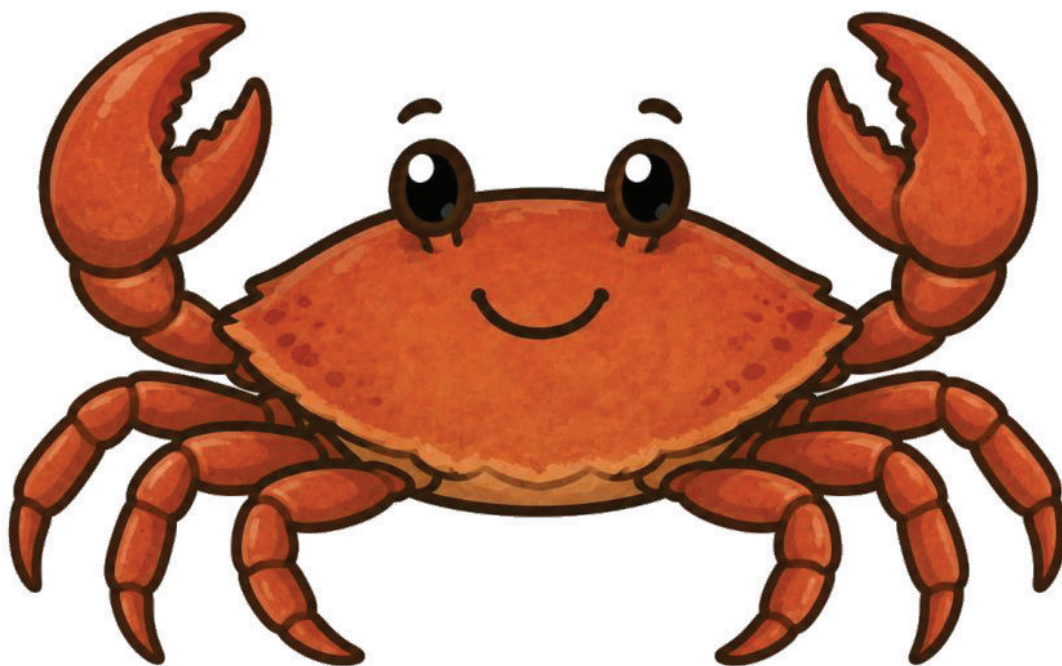
Niveaustufe 2 -
Grundfertigkeiten

© 2026 Steffi Gaens



Krabbe

Sitze am Beckenboden.



Einer taucht, einer passt auf!

Niveaustufe 2 -
Grundfertigkeiten

© 2026 Steffi Gaens

