

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

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