

Kernelemente	Lernziele
Brust* <ul style="list-style-type: none"> • Wasserlage • Koordination vom komplexen Bewegungsablauf • Festigen der Brusttechnik 	<ul style="list-style-type: none"> • Es erfolgt für mindestens 20-25 Meter das komplette Brustschwimmen • Korrekter Bewegungsrhythmus von Armzug und Beinschlag • Angewinkelte Arme während Zugphase (eher kleine Bewegung der Arme) • Knie sollen nahe zusammen bleiben • Anschliessend erfolgen kleine aber antriebswirksame Stossbewegung der Beine • Atmung erfolgt bei jedem Armzug
Tauchwende <ul style="list-style-type: none"> • Orientierung unter Wasser • Tauchphase • Kontrollierte Ausatmung über längere Zeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Das Kind soll aus dem Stand abtauchen und mittels Brustarmzug und Wechselbeinschlag zur Wand schwimmen (mindestens 3-5 Meter Entfernung) • Beide Hände berühren Wand • Drehung und mit beiden Füssen abstossen • Blick zum Tauchgegenstand und direktes holen vom Tauchgegenstand
Delfinwelle <ul style="list-style-type: none"> • Flüssige Bewegung • Sichtbare Impulse • Vorbereitung Delfintechnik (Schmetterling) 	<ul style="list-style-type: none"> • Das Kind macht aus Abstossen vom Beckenrand die Delfinwelle in Bauchlage • Die Delfinwelle kann auch auch in Rückenlage ausgeführt werden • Sichtbarer Impuls von Kopf und Schulter • Stossbewegung der Beine mittels Gleichschlag • Arme gestreckt oder seitlich am Körper
Wasser-Sicherheits-Check (WSC)* <ul style="list-style-type: none"> • Es erfolgt keine Abgabe vom Ausweis • Verbindung mehrerer Elemente • Orientierung • Ausdauer • Selbstrettung in einer Notsituation 	<ul style="list-style-type: none"> • Es erfolgt ein Purzelbaum in das Tiefwasser • Anschliessend 1 Minute in Rückenlage oder Wasserstampfen an Ort und Stelle bleiben • 50 Meter schwimmen - der Stil ist dabei frei wählbar • Der WSC wird ohne Unterbruch der Übungen durchgeführt
Kombination Schwimmstile* <ul style="list-style-type: none"> • Auffrischung aller gelernten Schwimmstile • Ausdauer und Vorbereitung für Kombi-Kurse 	<ul style="list-style-type: none"> • Gestartet wird mit einem Köpfler anschliessend: • 25 Meter Kraul • 25 Meter Rücken • 25 Meter Brust • Reihenfolge der Schwimmstile frei wählbar und ohne Unterbruch durchführen