

Kernelemente	Lernziele
<b>Element Wasser</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sicherheit im Wasser gewinnen</li> <li>• Freude am Element Wasser</li> <li>• Erlernen vom Ein- und Ausatmen inkl. „Blöterle“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durch spielerische Formen und Übungen wird dem Kind das Element Wasser näher gebracht</li> <li>• Es soll Freude entwickeln und Sicherheit gewinnen</li> </ul>
<b>Sprudelbad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Korrekte Einatmung oberhalb und Ausatmung unterhalb Wasser</li> <li>• Tauchen lernen</li> <li>• Senkrechte Körperhaltung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Das Kind soll stehend für 3-5 Sekunden vollständig untertauchen</li> <li>• Es erfolgt eine sichtbare Ausatmung durch Mund oder Nase im Wasser</li> </ul>
<b>Taucherli*</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tauchen lernen</li> <li>• Senkrechte Körperhaltung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Das Kind soll stehend für 3-5 Sekunden vollständig untertauchen</li> <li>• Der Atem wird unter Wasser angehalten</li> <li>• Ausatmung erfolgt oberhalb vom Wasser</li> </ul>
<b>Schweben</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausatmung ins Wasser</li> <li>• Wasserlage</li> <li>• Körperspannung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Das Kind soll für 3-5 Sekunden ruhig auf Wasser schweben</li> <li>• Die Arme sind schulterbreit nach oben gestreckt</li> <li>• Die Beine sind locker gestreckt</li> <li>• Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule</li> </ul>
<b>Flugzeug*</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausatmung ins Wasser</li> <li>• Wasserlage</li> <li>• Körperspannung</li> <li>• Koordination</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Das Kind soll für 3-5 Sekunden in Bauchlage auf dem Wasser liegen</li> <li>• Korrekte Kopfhaltung, Blick nach unten</li> <li>• Sichtbare Ausatmung ins Wasser</li> <li>• Arme werden zur Seite gestreckt und Beine geschlossen</li> <li>• Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule</li> </ul>
<b>Gleiten auf Bauchlage*</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Effizientes Einatmen und kontrolliertes Ausatmen</li> <li>• Wasserlage und Körperspannung</li> <li>• Orientierung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Das Kind gleitet durch Abstossen vom Beckenrand mindestens 1-2 Meter an Wasseroberfläche</li> <li>• Gestreckte Beine</li> <li>• Die Arme sind übereinander und nach oben gestreckt</li> <li>• Kopfposition zwischen den Armen mit Blick zum Boden</li> </ul>
<b>Sicherer Sprung*</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vertrauen stärken</li> <li>• Mut und Selbstständigkeit im Wasser</li> <li>• Verschiedene Elemente miteinander verbinden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es erfolgt ein freier Sprung vom Beckenrand auf die Füße</li> <li>• Sofortiges und vollständiges Untertauchen</li> </ul>