



## Level 1

**Autonomie: sicherer Einstieg ins Wasser und Ausstieg aus dem Wasser**

Die Kinder können selbstständig ins Schwimmbecken steigen und dieses wieder verlassen.

**Atmen und orientieren: dreimal sichtbar unter Wasser ausatmen. Augen auf!**

Die Kinder können dreimal hintereinander vollständig unter Wasser tauchen, die Augen sind dabei geöffnet. Sie atmen unter Wasser sichtbar aus und über Wasser nur einmal ein.

**Schweben: In freier Position während mindestens fünf Sekunden schweben und anschliessend zurück in den sicheren Stand gelangen**

Die Kinder können aus dem Stand eine schwebende Position einnehmen (Hocke, Bauchlage, Rückenlage usw.). Diese Position behalten sie während fünf Sekunden ohne jegliche Unterstützung bei.

**Sicherer Sprung in standtiefes Wasser**

Die Kinder können selbstständig vom Beckenrand in standtiefes Wasser (Brusthöhe des Kindes) springen.





## Level 2

Gleiten in Bauch- und Rückenlage ohne Beinbewegung während mindestens fünf Sekunden

Die Kinder können in Bauch- und in Rückenlage mindestens fünf Sekunden gleiten. Dabei ist es wichtig, dass sie die Beine nicht bewegen, ausatmen und eine gestreckte Körperposition einnehmen. Die Armposition ist frei wählbar.

Wechselbeinschlag in Bauch- und Rückenlage während mindestens fünf Sekunden

Die Kinder können sich in Bauch- und in Rückenlage mindestens fünf Sekunden ausschliesslich mit Wechselbeinschlag fortbewegen und atmen dabei aus. Die Arme sind in Streamline-Position oder am Körper angelegt.

Gestreckter Sprung ins Wasser mit angelegten Armen und vollständigem Unter-Wasser-Tauchen

Die Kinder können in einer gestreckten Körperposition ins Wasser springen und tauchen vollständig unter. Dabei sind die Arme am Körper angelegt.

Freier Sprung ins Wasser; auftauchen, ohne den Boden zu berühren und selbstständig zurück zum Beckenrand schwimmen

Die Kinder können die Übungsabfolge ohne Unterstützung durchführen. Sie verstehen, dass sie bei einem unkontrollierten Fall ins Wasser die Fähigkeit besitzen, sich selbstständig zurück an den Beckenrand zu retten.

### 2 Wechselbeinschlag





## Level 3

### 10 m Wechselbeinschlag in Bauch- und Rückenlage

Die Kinder können sich sowohl mit angelegten Armen wie auch in Streamline-Position in Bauch- und in Rückenlage mit Wechselbeinschlag 10m fortbewegen. Dabei nehmen sie eine gestreckte Körperposition ein und atmen kontinuierlich aus.

### 10 m Wechselbeinschlag mit Drehung von der Bauch- in die Rückenlage und zurück

Die Kinder können sich mit Wechselbeinschlag während 10m fortbewegen und drehen sich

dabei fortlaufend von der Bauch- in die Rückenlage und zurück. In Bauchlage atmen sie aus, in Rückenlage ein. Die Arme sind am Körper angelegt.

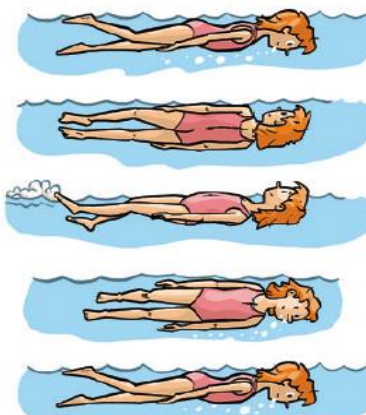
### Drei bis vier Zyklen Rücken

Die Kinder können in einer guten Wasserlage drei bis vier Zyklen Rücken schwimmen. Dabei ist wichtig, dass sich der Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule befindet (Ohren befinden sich im Wasser) und die gestreckten Arme kontinuierlich wechselseitig rotieren.

### Sprung ins Wasser (gestreckt oder gehockt), vollständiges Unter-Wasser-Tauchen und passives Auftauchen

Die Kinder können nach einem Sprung ins Wasser, mit vollständigem Untertauchen, ohne auszuatmen den Wasserwiderstand nutzen und sich Richtung Oberfläche treiben lassen.

### 2 Wechselbeinschlag mit Drehung





## Level 4

### 10 m Rücken

Die Kinder können in einer guten Wasserlage 10 Meter Rücken schwimmen. Dabei ist wichtig, dass die gestreckten Arme kontinuierlich rotieren und schulterbreit eintauchen.

### Drei Zyklen Kraul ohne Seitatmung

Die Kinder können drei Zyklen mit aktivem Ausatmen Kraul schwimmen. Der Kopf bleibt dabei in der Verlängerung der Wirbelsäule. Die Arme werden gestreckt oder gebeugt im Wechselzug über Wasser nach vorne geführt. Die Einatmung wird noch nicht berücksichtigt.

### Rolle vorwärts ins Wasser

Die Kinder können vom Beckenrand eine Rolle vorwärts ins Wasser ausführen. Dabei tauchen sie kopfwärts ein und vollenden die Rolle unter Wasser.





## Level 5

### Sechs Zyklen Kraul

Die Kinder können sechs Zyklen Kraul mit Seitatmung schwimmen. Sie atmen regelmässig unter Wasser aus und seitlich ein. Die Arme werden gestreckt oder gebeugt im Wechselzug über Wasser nach vorne geführt und schulterbreit eingetaucht.

### 15 bis 20m Rücken

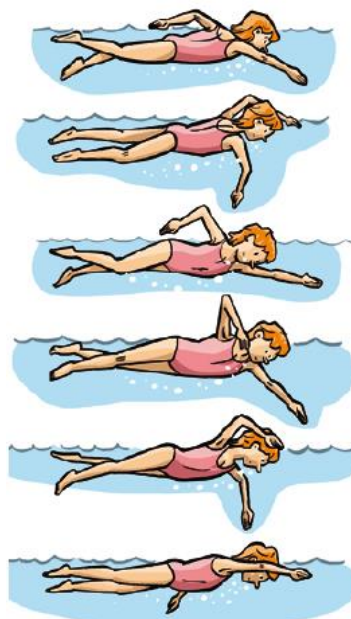
Die Kinder können in einer guten Wasserlage 15 bis 20m Rücken schwimmen. Dabei ist wichtig, dass das Eintauchen der Arme durch eine Körperrotation um die Längsachse unterstützt wird.

### Kopfsprung aus sitzender oder hockender Position

Die Kinder können aus einer sitzenden oder hockenden Position mit den Armen in Hochhalteposition und mit den Fingerspitzen voran ins Wasser tauchen.

Die Kinder sollten bereits jetzt mit der Delfinbewegung unter Wasser vertraut werden. Dazu eignen sich Abstoss- und Kopfsprungübungen besonders gut.

### 1 6 Zyklen Kraul



Sponsors



Partners





## Level 6

### 25m Rücken mit Start

Die Kinder können 25m Rücken schwimmen. Der Start erfolgt mit Abstoss in Rückenlage im Wasser oder mit Kopfsprung und anschliessender Drehung unter Wasser in die Rückenlage. Dabei ist es wichtig, dass die gestreckten Arme schulterbreit mit der Kleinfingerseite eintauchen, unterstützt durch die Körperrotation um die Längsachse.

### 15 bis 20m Kraul mit Kopfsprung

Die Kinder können 15 bis 20m Kraul schwimmen, beginnend mit einem Kopfsprung. Die Rückholphase wird mit hohem Ellbogen ausgeführt.

### Kopfsprung mit anschliessender Unterwasserphase

Die Kinder können aus einer stehenden Position mit den Armen in Hochhalte und mit den Fingerspitzen voran ins Wasser tauchen. Anschliessend gleiten sie in der Streamline-Position und bewegen sich mit Beinschlag unter Wasser fort.





## Level 7

### 25m Kraul mit Startsprung

Die Kinder können einen korrekten Startsprung mit Unterwasserphase (in Streamline-Position gleiten, Übergang zum Delfinbeinschlag) ausführen und anschliessend 25m Kraul mit Dreier-Zug schwimmen.

### 15m Delfinbewegung

Die Kinder können eine kontinuierliche Körperwelle während 15m ausführen. Dabei ist die Armposition frei wählbar (in Streamline-Position oder an Körper angelegt).

### Sechs Brust-Beinschläge mit Atmung

Die Kinder können in Bauchlage sechs Brustbeinschläge mit einer Schwung-Stoss-Bewegung ausführen. Dabei ist es wichtig, dass sie beim Anziehen der Beine ein- und beim Strecken wieder ausatmen. Eine asymmetrische Ausführung des Beinschlages ist nicht erlaubt.

Die Arme sind nach vorne gestreckt oder am Körper angelegt.

### 6 Brustbeinschläge





## Level 8

### 25m Rücken mit Start

Die Kinder können sich in Rückenlage unter Wasser abstossen, gleiten und mit anschließendem Delfinbeinschlag das Rückenschwimmen einleiten und 25m schwimmen. Dabei ist wichtig, dass sie die Gleitphase in Streamline-Position ausführen.

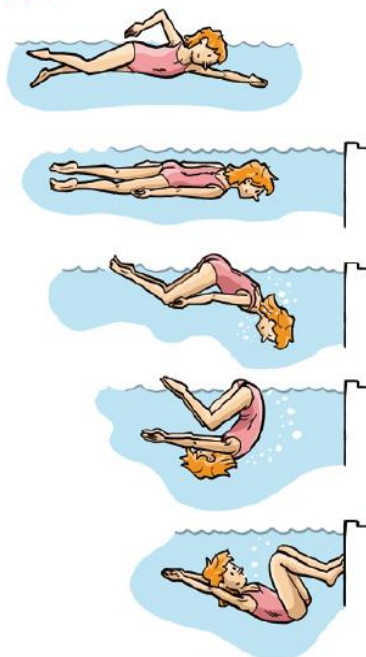
### Sechs Zyklen Brust

Die Kinder können sechs Zyklen Brust schwimmen. Es ist wichtig, dass die Arm- und Beinbewegungen korrekt sind. Das Einatmen soll auf den Armzug abgestimmt werden.

### Rollwende Kraul und Rücken

Die Kinder können eine vollständige Rollwende ausführen: Anschwimmen (beim Rücken zusätzliche Drehung in Bauchlage), einleiten der Rollbewegung durch einen Delfinkick, Rolle vorwärts, Füße zur Wand führen, Arme in Streamline-Position in Schwimmrichtung, abstossen (beim Kraul während des Abstossens Drehung in Bauchlage).

### 3 Rollwende







## Level 9

### 15m Delfin einarmig

Die Kinder können 15m Delfin mit einem Arm schwimmen, der passive Arm befindet sich in Hochhalteposition. Dabei ist es wichtig, dass der Rhythmus (zwei Beinschläge pro Armzug) eingehalten wird. Die Einatmung kann entweder seitlich oder nach vorne ausgeführt werden.

### 15m Brust

Die Kinder können mit einer korrekten Koordination der Arme, Beine und der Atmung 15m Brust schwimmen. Dabei ist es wichtig, dass am Ende eines Zyklus eine kurze Gleitphase stattfindet.

### Kippwende Brust

Die Kinder können eine regelkonforme Kippwende im Brustschwimmen ausführen. Dabei ist folgender Ablauf wichtig: Anschwimmen, mit beiden Händen zeitgleich Wand berühren, Beine anhocken, Körper seitlich zur Einatmung aufrichten und dabei in entgegengesetzte Richtung kippen, abtauchen und Füße zur Wand führen, Arme in Streamline-Position strecken und kräftig abstossen.

### 2 15 m Brust





## Level 10

### 15m Delfin

Die Kinder können 15m Delfin mit korrekter Arm-Bein-Koordination schwimmen. Dabei ist es wichtig, dass vor der Rückholphase keine Pausen entstehen.

### 25m Brust

Die Kinder können mit korrekter Koordination effizient 25m Brust schwimmen.

### 50m Rücken mit Start und Rollwende

Die Kinder können 50m Rücken schwimmen. Der Start erfolgt mit Abstoss in Rückenlage im Wasser. Nach jeder Länge wird eine Rollwende ausgeführt.

### 50m Kraul mit Startsprung und Rollwende

Die Kinder können Kraul mit Dreier-Zug schwimmen. Zu Beginn erfolgt ein Startsprung. Nach jeder Länge wird eine Rollwende ausgeführt.

