Level 1

1 Autonomie: sicherer Einstieg ins Wasser und Ausstieg aus dem Wasser
Die Kinder können selbstständig ins Schwimmbecken steigen und dieses wieder verlassen.

2 Atmen und orientieren: dreimal sichtbar unter Wasser ausatmen. Augen auf!
Die Kinder können hintereinander dreimal vollständig unter Wasser tauchen, die Augen sind dabei geöffnet. Sie atmen unter Wasser sichtbar aus und über Wasser nur einmal ein.

3 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.

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

Level 2

1 Gleiten in Bauch- und Rückenlage ohne Beinbewegung für während mindestens fünf Sekunden (Armposition frei wählbar)
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.

2 Wechselbeinschlag in Bauch- und Rückenlage während mindestens fünf Sekunden (Armposition frei wählbar)
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-Position1 oder am Körper angelegt.

3 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.

4 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.

Level 3

1 10 m Wechselbeinschlag in Bauch- und Rückenlage (Arme angelegt und in Streamline-Position)
Die Kinder können sich sowohl mit angelegten Armen wie auch in Streamline-Position in Bauch- und in Rückenlage mit Wechselbeinschlag fortbewegen. Dabei nehmen sie eine gestreckte Körperposition ein und atmen kontinuierlich aus.

2 10 m Wechselbeinschlag mit Drehung von der Bauch- in die Rückenlage und zurück, Arme am Körper angelegt
Die Kinder können sich mit Wechselbeinschlag fortbewegen und drehen sich dabei fortlaufend von der Bauch- in die Rückenlage und zurück. In Bauchlage atmen sie aus, in Rückenlage ein.

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

4 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 Wasserauftrieb nutzen und sich Richtung Oberfläche treiben lassen.

Level 4

1 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.

2 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.

3 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.