

Lernziele ihres Kindes



Grundlagen Kurs 3	
1) Erste Kraul Bewegung - Tiefwasser Die Arme gehen in der Bauchlage abwechselnd über das Wasser. Gesicht liegt im Wasser. Atmung erfolgt nach vorne oder der Seite, jedoch aktives ausatmen ins Wasser. (Keine Luft anhalten)	
2) Rückenraul - Tiefwasser Mit Wechselbeinschlag und Rotation der Arme über das Wasser eine Distanz in einer stabilen Wasserlage schwimmen. (Wenn möglich kein Absinken des Körpers, kein stossen der Beine)	
3) Antrieb in Bauchlage -Tiefwasser Brustarmzug ohne Atmung, Kraularme oder Eisbärschwimmen, je nach Möglichkeiten des Kindes werden diese Antriebe erlaubt sein. Brustbeinschlag und oder Kraulbeinschlag werden individuell auf das Kind erarbeitet	
4) Sprünge vom Beckenrand - Tiefwasser Verschieden Sprünge für die Wasser-Sicherheit werden geübt damit die Wasserkompetenz erhöht wird	
5) Purzelbaum mit Hilfestellung - Tiefwasser Im Sitzen vom Beckenrand mit Unterstützung der Lehrperson und Hilfsmittel einen Purzelbaum ausführen. Wird geübt aber noch nicht getestet!!!	

Bemerkungen: