

# Lernziele ihres Kindes



<b>Grundlagen Kurs 4</b>	
<b>1) Kraul - Tiefwasser</b> Die Arme gehen abwechselnd <b>über</b> das Wasser, das Gesicht liegt dabei im Wasser. Die Atmung darf nach vorne oder der Seite ausgeführt werden.	
<b>2) Brustarmzug mit Atmung - Tiefwasser</b> Es wird eine Grobform des Brustarmzuges erlernt. Beintrieb darf dabei mit Wechselbeinschlag, oder Brustbeinschlag sein	
<b>3) Purzelbaum im Sitzen vom Beckenrand - Tiefwasser</b> Der Purzelbaum sitzend wird direkt ins Wasser gerollt, ohne Hilfestellung der Lehrperson, sicheres weiterschwimmen in freier Schwimmlage. Wassersicherheit wird erweitert. (Purzelbaum stehend wird geübt aber nicht getestet)	
<b>4) Rückenschwimmen -Tiefwasser</b> 15-20m Fortbewegung mit Rückenraul, Wechselbeinschlag. Rotation der Arme mit über Wasser Phase, ohne Absinken des Körpers. Stabile Wasserlage.	

Bemerkungen: