



Grundlagen 4

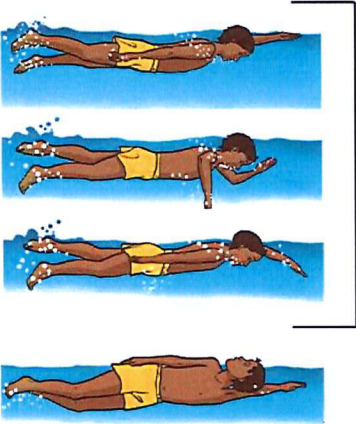
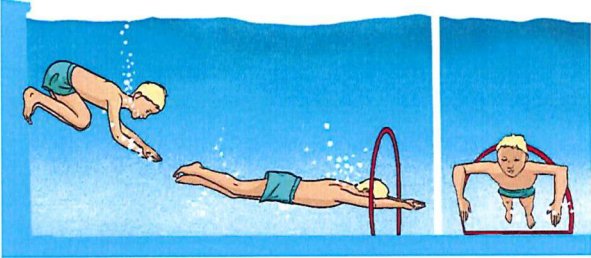
Pinguin (ab 6 Jahren)

<p>Schwimmen in Rückenlage (Rückenkraul) 16-25 m</p> <p>Bewegungskompetenz: Arm- und Beintrieb koordinieren</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>16–25 m Schwimmen in Rückenlage mit Wechselbeinschlag und Armantrieb mit Rückholphase über Wasser (Rückenkraul).</p> <p>Die Arme bleiben in der Rückholphase gestreckt.</p>
<p>Handstand abrollen oder Purzelbaum mit Ausatmen durch die Nase</p> <p>Wassergewöhnung: Atmung</p> <p>Hüft-bis brusttiefes Wasser</p>		<p>Im Wasser aus dem Stand: Handstand zum anschliessenden Abrollen oder Purzelbaum vorwärts mit sichtbarem Ausatmen durch die Nase.</p>
<p>Wechselbeinschlag mit Seitenatmung (Superman)* 10-16 m mit mind. 3x Drehen in Seitenlage</p> <p>Antriebskompetenz: Beintrieb und dabei Atmen</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>Aus dem Abstossen von der Wand oder dem Boden Wechselbeinschlag in Bauchlage mit einem Arm in Vorhalte, dann Drehung von der Bauch- in die Seitenlage zum Einatmen, anschliessend Drehung in Bauchlage zum Ausatmen.</p> <p>Distanz 10-16 m mit mind. 3maligem Drehen in Seitenlage.</p>



Grundlagen 4

Pinguin (ab 6 Jahren)

<p>Schwimmen in Bauchlage (Eisbärschwimmen)* 10-16 m</p> <p>Bewegungskompetenz: Arm-, Beinantrieb und Atmung koordinieren</p> <p>Tiefwasser</p>	 <p>2-3 Wiederholungen</p>	<p>10–16 m Schwimmen in Bauchlage mit Wechselbeinschlag und Armantrieb via Zug- und Druckphase bis zur Hüfte unter Wasser.</p> <p>Die Rückholphase der Arme erfolgt widerstandsarm unter Wasser Sichtbare, kontinuierliche Ausatmung ins Wasser, Einatmung zur Seite (Supermanposition).</p> <p>Dreieratmung erwünscht (drei Unterwasserzüge gefolgt von einer seitlichen Einatmung).</p>
<p>Slalomtauchen 5 m</p> <p>Antriebskompetenz: Arm- und Beinantrieb</p> <p>Brusttiefes Wasser</p>		<p>Unter Wasser von der Wand abstossen und 5 m durch zwei seitlich versetzt stehende Reifen tauchen.</p> <p>Antrieb erfolgt durch Wechselbeinschlag und Brust- /Tauchzugarme.</p>