
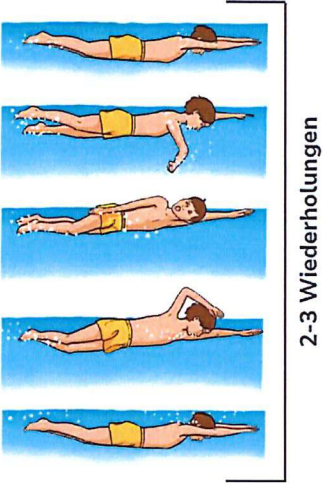




## Grundlagen 5

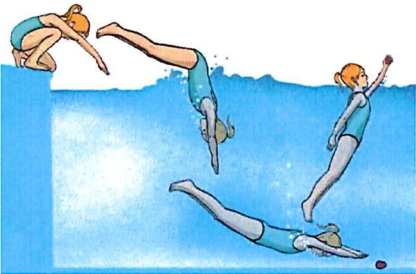


## Tintenfisch (ab 6 Jahren)

<p><b>Paddeln in Bauchlage mit Ellbogen-vorn-Haltung</b> (Scheibenwischer) 5-8 m</p> <p>Antriebskompetenz: Armantrieb</p> <p>Brusttiefes oder Tiefwasser</p>		<p>In Bauchlage <b>5–8 m</b> ausschliesslich mit Armantrieb fortbewegen Antrieb erfolgt durch Ein- und Auswärtsbewegungen der Unterarme/Hände unter dem Oberkörper, die Ellbogen zeigen dabei immer nach aussen und sind auf Schulterhöhe fixiert (kein "Brustarmzug"!).</p> <p>Gesicht liegt mit korrekter Kopfhaltung im Wasser, Beine bleiben passiv (kein Beinantrieb).</p>
<p><b>Einarmiger Kraul*</b> 16 m</p> <p>Bewegungskompetenz: Arm-, Beinantrieb und Atmung koordinieren</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>In Bauchlage <b>16 m</b> Wechselbeinschlag mit einarmigem Armzug mit deutlicher Unter- und Überwasserphase (Kraularmzug).</p> <p>Passiver Arm in Vorhalte, Armwechsel nach 8 m Einatmung zur Seite nach 2-3 Zügen.</p>



## Grundlagen 5

## Tintenfisch (ab 6 Jahren)

<p><b>Köpfler</b></p> <p>Basiskompetenz: Gleiten</p> <p>Tiefwasser, mind. 1.70 m!</p>		<p>Eintauchen kopfwärts aus Knie-, Hockstand oder Stand mit anschliessendem Gleiten gegen den Boden und Herausholen eines Gegenstandes.</p> <p>Auftauchen mit einem Arm in Hochhalte.</p>
<p><b>Brustbeinschlag in Rückenlage</b> 10-16 m</p> <p>Antriebskompetenz: Beintrieb</p> <p>Tiefwasser</p>		<p><b>10-16 m</b> Gleichschlagbewegung der Beine in Rückenlage. Schwungstossbewegung der Unterschenkel mit auswärts gedrehten Flexfüssen (Dorsalflexion=Fuss zum Schienbein ziehen), Knie bleiben unter der Wasseroberfläche. Armposition frei wählbar.</p>
<p><b>Wasserstampfen*</b> mind. 30 s</p> <p>Antriebskompetenz: Beintrieb</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>Während <b>mind. 30 Sekunden</b> aufrecht im Tiefwasser Beine mit auswärts gedrehten Flexfüssen (Dorsalflexion=Fuss zum Schienbein ziehen) seitwärts nach unten stossen, rechts-links im Wechsel. Arme können helfend eingesetzt werden (z. B. Paddeln) Wassertreten erlaubt.</p>