



## 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.

