



Level 5

1 Sechs Zyklen Kraul

Die Kinder können sechs Zyklen Kraul mit Seitatmung schwimmen. Sie atmen regelmässig unter Wasser aus und seitlich ein. Die Arme werden gestreckt oder gebeugt im Wechselzug über Wasser nach vorne geführt und schulterbreit eingetaucht.

2 15 bis 20 m Rücken

Die Kinder können in einer guten Wasserlage 15 bis 20 Meter Rücken schwimmen. Dabei ist wichtig, dass das Eintauchen der Arme durch eine Körperrotation um die Längsachse unterstützt wird.

3 Kopfsprung aus sitzender oder hockender Position

Die Kinder können aus einer sitzenden oder hockenden Position mit den Armen in Hochhalteposition und mit den Fingerspitzen voran ins Wasser tauchen.

1 6 Zyklen Kraul

