



Level 6

1 25 m Rücken mit Start

Die Kinder können 25 Meter Rücken schwimmen. Der Start erfolgt mit Abstoss in Rückenlage im Wasser oder mit Kopfsprung und anschliessender Drehung unter Wasser in die Rückenlage. Dabei ist es wichtig, dass die gestreckten Arme schulterbreit mit der Kleinfingerseite eintauchen, unterstützt durch die Körperrotation um die Längsachse.

2 15 bis 20 m Kraul mit Kopfsprung

Die Kinder können 15 bis 20 Meter Kraul schwimmen, beginnend mit einem Kopfsprung. Die Rückholphase wird mit hohem Ellbogen ausgeführt.

3 Kopfsprung mit anschliessender Unterwasserphase (in Streamline-Position gleiten und anschliessendem Beinschlag)

Die Kinder können aus einer stehenden Position mit den Armen in Hochhalte und mit den Fingerspitzen voran ins Wasser tauchen.

Hochhalteposition und mit den Fingerspitzen voran ins Wasser tauchen.

