



## Level 8

### 1 25 m Rücken mit Start

Die Kinder können sich in Rückenlage unter Wasser abtossend, gleiten und mit anschliessendem Delfinbeinschlag das Rückenschwimmen einleiten. Dabei ist wichtig, dass sie die Gleitphase in Streamline-Position ausführen.

### 2 Sechs Zyklen Brust

Die Kinder können sechs Zyklen Brust schwimmen. Es ist wichtig, dass die Arme und Beinbewegungen korrekt sind. Das Einatmen soll auf den Armzug abgestimmt werden.

### 3 Rollwende Kraul und Rücken

Die Kinder können eine vollständige Rollwende ausführen: anschwimmen ( beim Rücken zusätzliche Drehung in Bauchlage ), einleiten der Rollbewegung durch einen Delfinkick, Rolle vorwärts, Füsse zur Wand führen, Arme in Streamline-Position in Schwimmrichtung, abtossend ( beim Kraul während des Abstossens Drehung in Bauchlage ).

#### 3 Rollwende

