



## Level 9

### 1 15 m Delfin einarmig

Die Kinder können 15 Meter Delfin mit einem Arm schwimmen, der passive Arm befindet sich in Hochhalteposition. Dabei ist es wichtig, dass der Rhythmus ( zwei Beinschläge pro Armzug ) eingehalten wird. Die Einatmung kann entweder seitlich oder nach vorne ausgeführt werden.

### 2 15 m Brust

Die Kinder können mit einer korrekten Koordination der Arme, Beine und Atmung Brust schwimmen. Dabei ist es wichtig, dass am Ende eines Zyklus eine kurze Gleitphase stattfindet.

### 3 Kippwende Brust

Die Kinder können eine regelkonforme Kippwende im Brustschwimmen ausführen. Dabei ist folgender Ablauf wichtig: anschwimmen, mit beiden Händen zeitgleich Wand berühren, Beine anhocken, Körper seitlich zur Einatmung aufrichten und dabei in entgegengesetzte Richtung kippen, abtauchen und Füße zur Wand führen, Arme in Streamline-Position strecken und kräftig abstossen.

### 2 15 m Brust

