



Grundlagen 1

Krebs (ab 4 Jahren)

<p>Ausatmen ins Wasser (Luftpumpe) mind. 3x</p> <p>Wassergewöhnung: Atmen Standtiefe Wasser</p>		<p>Im Wasser stehend einatmen, Gesicht ins Wasser legen und vollständig ausatmen. Übung ohne Unterbruch und ohne Augen reiben mind. 3x ausführen.</p> <p>Einatmung zur Seite (Ohr aufs Wasser legen) oder nach vorne möglich.</p> <p>Ziel: gleichmässiger Atemrhythmus.</p>
<p>Schweben in Bauchlage* (Flugzeug) mind. 3 s</p> <p>Wassergewöhnung: Schweben Brusttiefe Wasser</p>		<p>Schweben in Bauchlage mit korrekter Kopfhaltung und Armen in Seithalte während mind. 3 Sekunden.</p>
<p>Gleiten in Bauchlage (Bauchpfeil) mind. 3 s</p> <p>Basiskompetenz: Gleiten Brusttiefe Wasser</p>		<p>In Bauchlage von der Wand oder dem Boden abstoßen und während mind. 3 Sekunden selbständig gleiten (ohne Beinschlag).</p> <p>Das Gesicht liegt im Wasser, die Arme sind in Vorhalte.</p>



Grundlagen 1

Krebs (ab 4 Jahren)

<p>Sprung ins stehtiefe Wasser mit selbständigem Ausstieg*</p> <p>Basiskompetenz: Fortbewegen und dabei atmen</p> <p>Standtiefes Wasser</p>		<p>Freier Sprung vom Beckenrand auf die Füsse ins stehtiefe Wasser zum sofortigen, vollständigen Untertauchen und selbständigen Aussteigen.</p> <p>Ziel: Wassersicherheit, Orientierung, Kraft.</p>
<p>Dynamischer Auftrieb in Rückenlage (Schleppschiff) 4-5 m</p> <p>Basiskompetenz: Gleiten</p> <p>Brusttiefes Wasser</p>		<p>Schleppen in Rückenlage über 4-5 m Arme in Rückhalte.</p>