



## Grundlagen 4

### Pinguin (ab 6 Jahren)

<p><b>Schwimmen in Rückenlage</b> (Rückenkraul) 16-25 m</p> <p>Bewegungskompetenz: Arm- und Beinantrieb koordinieren</p> <p>Tiefwasser</p>		<p><b>16-25 m</b> Schwimmen in Rückenlage mit Wechselbeinschlag und Armantrieb mit Rückholphase über Wasser (Rückenkraul). Die Arme bleiben in der Rückholphase gestreckt.</p>
<p><b>Handstand abrollen oder Purzelbaum mit Ausatmen durch die Nase</b></p> <p>Wassergewöhnung: Atmung</p> <p>Hüft-bis brusttiefe Wasser</p>		<p>Im Wasser aus dem Stand: Handstand zum anschliessenden Abrollen <b>oder</b> Purzelbaum vorwärts mit sichtbarem Ausatmen durch die Nase.</p>
<p><b>Wechselbeinschlag mit Seitenatmung</b> (Superman)* 10-16 m mit mind. 3x Drehen in Seitenlage</p> <p>Antriebskompetenz: Beinantrieb und dabei Atmen</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>Aus dem Abstossen von der Wand oder dem Boden Wechselbeinschlag in Bauchlage mit einem Arm in Vorhalte, dann Drehung von der Bauch- in die Seitenlage zum Einatmen, anschliessend Drehung in Bauchlage zum Ausatmen.</p> <p>Distanz <b>10-16 m mit mind. 3maligem Drehen in Seitenlage.</b></p>



## Grundlagen 4

### Pinguin (ab 6 Jahren)

<p><b>Schwimmen in Bauchlage (Eisbärschwimmen)*</b> 10-16 m</p> <p>Bewegungskompetenz: Arm-, Beinantrieb und Atmung koordinieren</p> <p>Tiefwasser</p>		<p><b>10–16 m</b> Schwimmen in Bauchlage mit Wechselbeinschlag und Armantrieb via Zug- und Druckphase bis zur Hüfte unter Wasser.</p> <p>Die Rückholphase der Arme erfolgt widerstandsarm unter Wasser. Sichtbare, kontinuierliche Ausatmung ins Wasser, Einatmung zur Seite (Supermanposition).</p> <p>Dreieratmung erwünscht (drei Unterwasserzüge gefolgt von einer seitlichen Einatmung).</p>
<p><b>Slalomtauchen</b> 5 m</p> <p>Antriebskompetenz: Arm- und Beinantrieb</p> <p>Brusttiefes Wasser</p>		<p>Unter Wasser von der Wand abstoßen und <b>5 m</b> durch zwei seitlich versetzt stehende Reifen tauchen.</p> <p>Antrieb erfolgt durch Wechselbeinschlag und Brust- /Tauchzugarme.</p>