



## Grundlagen 5

## Tintenfisch (ab 6 Jahren)

**Paddeln in Bauchlage mit Ellbogen-vorn-Haltung**  
(Scheibenwischer)  
5-8 m

Antriebskompetenz: Armantrieb

Brusttiefes oder Tiefwasser



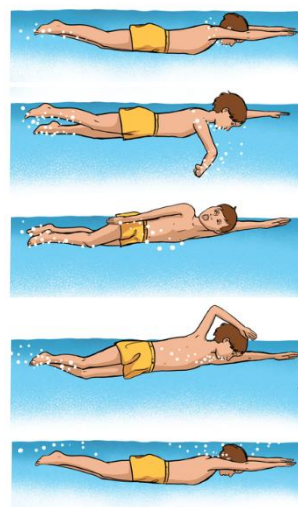
In Bauchlage **5–8 m** ausschliesslich mit Armantrieb fortbewegen  
Antrieb erfolgt durch Ein- und Auswärtsbewegungen der Unterarme/Hände unter dem Oberkörper, die Ellbogen zeigen dabei immer nach aussen und sind auf Schulterhöhe fixiert (kein "Brustarmzug"!).

Gesicht liegt mit korrekter Kopfhaltung im Wasser, Beine bleiben passiv (kein Beinantrieb).

**Einarmiger Kraul\***  
16 m

Bewegungskompetenz: Arm-, Beinantrieb und Atmung koordinieren

Tiefwasser



2-3 Wiederholungen

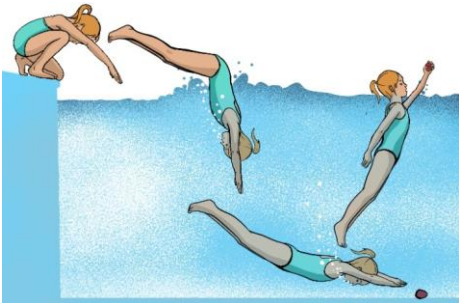


In Bauchlage **16 m** Wechselbeinschlag mit einarmigem Armzug mit deutlicher Unter- und Überwasserphase (Kraularmzug).

Passiver Arm in Vorhalte, Armwechsel nach 8 m Einatmung zur Seite nach 2-3 Zügen.



## Grundlagen 5

## Tintenfisch (ab 6 Jahren)

<p><b>Köpfler</b></p> <p>Basiskompetenz: Gleiten</p> <p>Tiefwasser, mind. 1.70 m!</p>		<p>Eintauchen kopfwärts aus Knie-, Hockstand oder Stand mit anschliessendem Gleiten gegen den Boden und Heraufholen eines Gegenstandes.</p> <p>Auftauchen mit einem Arm in Hochhalte.</p>
<p><b>Brustbeinschlag in Rückenlage</b> 10-16 m</p> <p>Antriebskompetenz: Beinantrieb</p> <p>Tiefwasser</p>		<p><b>10-16 m</b> Gleichschlagbewegung der Beine in Rückenlage. Schwungstossbewegung der Unterschenkel mit auswärts gedrehten Flexfüssen (Dorsalflexion=Fuss zum Schienbein ziehen), Knie bleiben unter der Wasseroberfläche. Armposition frei wählbar.</p>
<p><b>Wasserstampfen*</b> mind. 30 s</p> <p>Antriebskompetenz: Beinantrieb</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>Während <b>mind. 30 Sekunden</b> aufrecht im Tiefwasser Beine mit auswärts gedrehten Flexfüssen (Dorsalflexion=Fuss zum Schienbein ziehen) seitwärts nach unten stossen, rechts-links im Wechsel. Arme können helfend eingesetzt werden (z. B. Paddeln) Wassertreten erlaubt.</p>