



Grundlagen 7

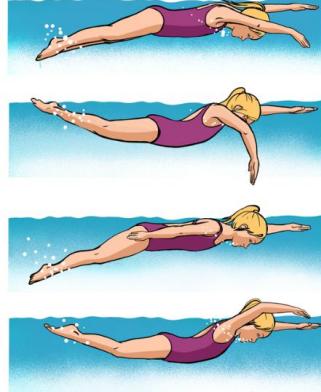
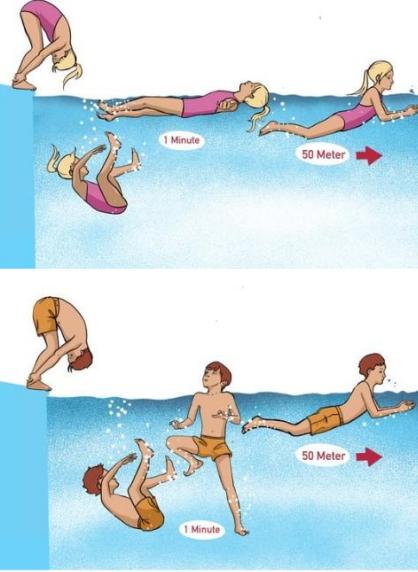
Eisbär (ab 7 Jahren)

<p>Brustschwimmen* 16-25 m</p> <p>Bewegungskompetenz: Arm-, Beinantrieb mit Atmung koordinieren</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>16-25 m Brustgleichschlag ganze Lage mit antriebswirksamer Schwungstossbewegung der Beine, Armzug mit angewinkelten Armen während der Zugphase.</p> <p>Korrekte Koordination Armzug – Atmung – Beinschlag und sichtbares Ausatmen ins Wasser.</p>
<p>3 – Lagencheck je 8 – 10 m</p> <p>Bewegungskompetenz: Arm-, Beinantrieb mit Atmung koordinieren</p> <p>Tiefwasser</p>	<p>3-LAGENCHECK</p>	<p>Folgende 3-Lagen sind je 8-10 m direkt nacheinander und ohne Pause zu schwimmen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Brust • Kraul • Rückenkraul <p>Ein fliessender Übergang via Längsachsenrotation ist erwünscht.</p>
<p>Streckentauchen 6 m</p> <p>Antriebskompetenz: Arm- und Beinantrieb</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>Unter Wasser abstossen von der Wand zum Streckentauchen über 6 m. Antrieb erfolgt durch Wechsel- oder Brustbeinschlag und Brust-/Tachzugarme. Tauchstrecke ist beendet, sobald ein Körperteil die Wasseroberfläche durchbricht.</p>



Grundlagen 7

Eisbär (ab 7 Jahren)

<p>Einarmiger Kraul mit Schmetterlingsbeinschlag 16 m</p> <p>Bewegungskompetenz: Arm-, Bein- und Körperantrieb koordinieren</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>16 m flache Schmetterlingsbewegung mit einarmiger Kraularmzug. Der erste Beinschlag erfolgt beim Eintauchen der Hand vorne, der zweite Beinschlag am Ende der Druckphase des Armes.</p> <p>Passiver Arm in Vorhalte, Armwechsel nach 8 m möglich. Einatmung zur Seite oder nach vorne Rhythmisches Bewegungsablauf.</p>
<p>Wassersicherheitscheck (WSC)*</p> <p>Tiefwasser</p> <p>Der WCS-Ausweis kann zusätzlich abgegeben werden.</p>		<p>Folgende 3 Übungen sind direkt nacheinander und ohne Pause zu absolvieren:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rolle/Purzelbaum vorwärts vom Beckenrand in tiefes Wasser (der Kopf muss dabei vollständig untertauchen) • Sich 1 Minute an Ort über Wasser halten (in Rückenlage schwebend oder mit Wasserstampfen/Wassertreten oder mit Wechselbeinschlag). Dabei einmal um die eigene Achse drehen, um sich zu orientieren • 50 m schwimmen und aussteigen