

Voraussetzungen für den jeweiligen Stufen-Eintritt (ab 4 Jahre)

Stufe	Kontrollübungen
Eltern-Kind	Wassergewöhnungskurs speziell für folgende Kinder: <ul style="list-style-type: none"> - sehr ängstlich im Wasser - junge Kinder (gerade 4 Jahre geworden) - Ablösung fraglich
Krebs 	Sicheres Gehen im stehtiefen Wasser ohne Hilfsmittel Ablösung von Bezugsperson möglich Versteht eine der Sprachen sd, d, e, f, i, sp Hat Freude im Wasser
Seepferd 	Taucht mind. 3 Sek. freiwillig ohne Augenreiben, Nase zuhalten, etc. taucht mit offenen Augen und bläst unter Wasser aus Springt vom Rand auf die Füße ins stehtiefe Wasser Lässt sich auf Bauch und Rücken ziehen mit gestreckten Armen Wichtig! Kann das Flugzeug mind. 3 Sek. (flach und ruhig aufs Wasser liegen, ganzer Kopf im Wasser mit Blick auf den Boden)
Frosch 	Schwimmt mit wenig Hilfe selbständig auf Bauch und Rücken im stehtiefen Wasser in gestreckter Körperhaltung Wichtig! Kann einen Pfeil selbstständig mind. 4 m Flugzeug und Seerose mind. 5 Sek. im stehtiefen Wasser Springt vom Rand mit abtauchen auf Füße ins Tiefe Taucht selbständig nach Gegenständen mit offenen Augen
Pinguin 	Schwimmt mit wenig Hilfe selbständig auf Bauch und Rücken im tiefen Wasser in gestreckter Körperhaltung Gleitet ruhig im Wasser mit ausblasen Schwimmt mit Kopf im Wasser „Hundeschwimm“ im tiefen Wasser Kann selbstständig den Rückenfeil Seehundschwimmen in Bauch- und Rückenlage Flugzeug und Seerose mind. 5 Sek. im tiefen Wasser Kann den Purzelbaum
Tintenfisch 	Schwimmt mind. 15 m im Tiefen mit Kopf im Wasser, offenen Augen, ausblasen und mehrmaligem Atmen Rückencrawl 20 m mit richtigem Armzug (aus dem Wasser) Schraubenschwimmen (Wechsel von Bauch- in Rückenlage) Kann sich nach dem Sprung ins tiefe Wasser selbständig auf den Rücken drehen und schwimmt auf dem Rücken weiter Superman-Haltung mit Luft holen Kann eine Grobform des Kopfsprungs ins tiefe Wasser
Krokodil 	Schwimmt eine Grobform von Crawl und Rückencrawl im Wechsel 25 m Haifischschwimmen 15 m Baumstammrollen mit gestreckten Armen Taucht mit Kopfsprung bis zum Bassinboden (1.80 m) Slalomtauchen
Eisbär 	Schwimmt 25 m Crawl ganze Lage mit Seitenatmung, 25 Rückencrawl und Haifisch Kann den Scheibenwischer Grobform Brustschwimmen mit korrektem Beinschlag
Schüler / Fortgeschritten	Besitzt das Abzeichen Eisbär kann Brustcrawl, Rückencrawl, Delphinwelle, Brustschwimmen jeweils ganze Lage, die Schwimmstile werden gefestigt