

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

Stufe	Kontrollübungen
<b>Eltern-Kind</b>	Wassergewöhnungskurs speziell für folgende Kinder ab 3 Jahre: <ul style="list-style-type: none"> <li>- sehr ängstlich im Wasser</li> <li>- junge Kinder (gerade 4 Jahre geworden)</li> <li>- Ablösung fraglich</li> </ul>
<b>Krebs</b> 	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
<b>Seepferd</b> 	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 <b>Wichtig!</b> Kann das Flugzeug mind. 3 Sek. (flach und ruhig aufs Wasser liegen, ganzer Kopf im Wasser mit Blick auf den Boden)
<b>Frosch</b> 	Schwimmt mit wenig Hilfe selbständig auf Bauch und Rücken im stehtiefen Wasser in gestreckter Körperhaltung <b>Wichtig!</b> 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
<b>Pinguin</b> 	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 Rückenpeil Seehundschwimmen in Bauch- und Rückenlage Flugzeug und Seerose mind. 5 Sek. im tiefen Wasser Kann den Purzelbaum
<b>Tintenfisch</b> 	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
<b>Krokodil</b> 	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
<b>Eisbär</b> 	Schwimmt 25 m Crawl ganze Lage mit Seitenatmung, 25 Rückencrawl und Haifisch Kann den Scheibenwischer Grobform Brustschwimmen mit korrektem Beinschlag
<b>Learn to race</b>	haben mind. Stufe 6 abgeschlossen und zeigen Interesse, dem Schwimmverein beizutreten. Startsprung, Delphin und Wettkampfschwimmen werden geübt