

Grundlagen 2

Seepferd (4- bis 5-jährig)



Übung		Beschreibung
Fischauge Wassergewöhnung	    	Untertauchen, Augen öffnen und erkennen eines Gegenstandes, einer Zahl oder einer Farbe unter Wasser.
Luftpumpe* Wassergewöhnung	    	Stehend: Einatmen, untertauchen und vollständig unter Wasser ausatmen. Die Übung ist ohne Unterbruch und ohne Augen zu reiben viermal auszuführen. Ziel: gleichmässiger Atemrhythmus.
Seerose* Wassergewöhnung	   	Minimal 5 Sek. schwimben in Rückenlage, Arme in Seit- bis Hochhalte.
Bauchpfeil mit Beinmotor Basiskompetenz	   	Gleiten über minimal 2 m in Bauchlage aus Abstossen vom Rand oder vom Boden ohne Antrieb, Arme in Hochhalte. Anschliessend nochmals 2 m mit Beinantrieb.
Froschsprung Wassergewöhnung	   	Fussprung in tiefes Wasser zum Untertauchen. (Hilfsperson steht im Wasser.)

Bei der mit einem * bezeichneten Übung darf auf keinen Fall ein Kompromiss bei der Testabnahme gemacht werden. Wenn diese Übung nicht sicher und wiederholbar beherrscht wird, ist das Weitergehen in die nächste Stufe auf keinen Fall möglich.