

# Etappe 1



**A** Aufenthalt unter Wasser: Stehend minimal 5 Sek. mit angehaltenem Atem vollständig untertauchen. Brusttief

**B** Sprudelbad: Stehend minimal 3 Sek. vollständig untertauchen mit sichtbarem Ausatmen durch Mund und / oder Nase unter Wasser. Brusttief

**C** Im Wasser gehen: Im brusttiefen Wasser frei gehen und rennen und sich dabei mit den Armen helfend antreiben. Brusttief

**D** Schweben in Bauchlage: Minimal 3 Sek. schweben in Bauchlage mit korrekter Kopfhaltung und in flacher Wasserlage. Arme in Seit- bis Hochhalte. Brusttief

**E** Schweben in Rückenlage: Minimal 3 Sek. schweben in Rückenlage mit korrekter Kopfhaltung und in flacher Wasserlage. Arme in Seit- bis Hochhalte. Brusttief

**F** Sprung in standtiefes Wasser: Freier Sprung vom Bassinrand auf die Füße zum sofortigen, vollständigen Untertauchen. Brusttief



Jahr / Schwimmlehrer/in

# Etappe 2



**A** Luftpumpe 4x: Stehend, einatmen, vollständiges Untertauchen mit deutlich sichtbarem Ausatmen durch Mund und / oder Nase. Die Übung ist ohne Unterbruch viermal auszuführen. Gleichmässiger Atemrhythmus. Brusttief

**B** Fischauge: Untertauchen, Augen öffnen und erkennen eines Gegenstandes, einer Zahl oder einer Farbe unter Wasser. Brusttief

**C** Bauchpfeil: Gleiten während minimal 5 Sek. in gestreckter Bauchlage und mit korrekter Kopfhaltung aus Abstossen vom Rand oder vom Boden. Arme in Hochhalte. Brusttief

**D** Rückenpfeil: Gleiten während minimal 5 Sek. in gestreckter Rückenlage aus Abstossen vom Rand oder vom Boden. Arme in Hochhalte. Brusttief

**E** Wechselbeinschlag in Rückenlage: In gestreckter Rückenlage 8 m Wechselbeinschlag, mit korrekter Kopfhaltung aus Abstossen vom Rand. Hände können seitlich neben dem Körper im Wasser paddeln. Wassertiefe 140 cm

**F** Wechselbeinschlag in Bauchlage: In gestreckter Bauchlage 5 m Wechselbeinschläge ohne Atmung und mit korrekter Kopfhaltung aus Abstossen vom Rand. Arme neben dem Körper paddelnd oder in Hochhalte. Brusttief



Jahr / Schwimmlehrer / in

# Etappe 3



**A** Luftpumpe: Stehend, einatmen, vollständiges Untertauchen mit deutlich sichtbareren Ausatmen durch Mund und / oder Nase. Während 30 Sekunden gleichmässiger Atemrhythmus. Brusttief

**B** Fässi: Mit den Armen die angezogenen Beine umfassen, Kinn auf die Brust drücken und sich während 7 Sekunden so vom Wasser tragen lassen. Brusttief

**C** Wechselbeinschlag mit Ausatmen: Aus dem Gleiten in Bauchlage 8 m Wechselbeinschlag an der Wasseroberfläche mit korrekter Kopfhaltung, sichtbares Ausatmen. Wer Luft benötigt, muss abstehen (max. 1x). Brusttief

**D** Schwimmen 12 m: In Rücken- oder Bauchlage ohne Hilfsmittel im überkopftiefen Wasser schwimmen. Wassertiefe 140 cm

**E** Tunneltauchen: Unter Wasser von der Wand abstossen und durch einen vollständig unter Wasser stehenden Reifen durchtauchen. Parcours von ca. 3 m unter Wasser, mit Antreiben der Beine oder Arme. Brusttief

**F** Fussprung vorwärts vom Rand: Vollständiges Untertauchen nach Fussprung in überkopftiefes Wasser. Wassertiefe 140 cm



= Ziel erreicht



Jahr / Schwimmlehrer/in

# Etappe 4



**A** Superman 12 m: In gestreckter Körperhaltung, ein Arm am Körper angelegt, der andere in Hochhalte, Wechselbeinschlag in Bauchlage, sichtbares Ausatmen unter Wasser, in Seitlage drehen und einatmen. Brusttief

**B** Wechselbeinschlag in Bauchlage: In gestreckter Bauchlage 16 m Wechselbeinschlag mit frei wählbarem Armantrieb. Ausatmung ins Wasser, Eintauchung frei. Tiefwasser

**C** Rückencrawl: In korrekter Wasserlage 16 m Rückencrawl mit Wechselbeinschlag und Arme über Wasser zurückführen. Tiefwasser

**D** Schraube 10 m: Wechselbeinschlag mit je einer Drehung von der Bauch- in die Rückenlage, resp. von der Rücken- in die Bauchlage. Armhaltung frei wählbar. Brusttief

**E** Stalomtauchen: Unter Wasser von der Wand abstossen und 5 m durch zwei versetzt stehende Reifen tauchen. Brusttief

**F** Köpfler: Eintauchen kopfwärts aus Sitz, Knie- oder Hockstand mit anschließendem Gleiten durch einen Reifen in Richtung Boden. Tiefwasser



Jahr / Schwimmlehrer / in

# Etappe 5



**A** 3 Brustbeinschläge: Schwung- /Stossbewegung der Beine mit sichtbarer Gleitphase, Arme in Hochhalte (ohne Hilfsmittel), Gesicht im Wasser. Brusttief

**B** Brustarmzug 8 m: Symmetrischer Armzug mit angewinkelten Armen während der Zugphase bis Schulterhöhe. In flacher Wasserlage, Gesicht im Wasser und ausatmen ins Wasser. Wer Luft benötigt, darf abstehen (max. 1-mal), oder einatmen in Schwimmlage. Beinschlag frei wählbar. Brusttief

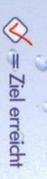
**C** Haifischflosse 12 m: In gestreckter Körperhaltung, ein Arm am Körper angelegt, der andere in Hochhalte, Wechselbeinschlag in Bauchlage, sichtbares Ausatmen unter Wasser. Zum Einatmen den angelegten Arm zur « Haifischflosse » hochziehen, dabei zur Seite einatmen, Arm wieder senken. Brusttief

**D** Purzelbaum: Rolle vorwärts vom Bassinrand mit vollständigem Untertauchen, danach zurück an Land schwimmen. Tiefwasser

**E** Wassertreten an Ort: Sich während 1 Minute mit frei gewählten Arm- und Beinbewegungen über Wasser halten, z.B. Wassertreten oder Wechselbeinschlag, Arme paddeln. Tiefwasser

**F** Schwimmen 50 m: Technik frei wählbar, Lagewechsel erlaubt, keine Hilfsmittel. Tiefwasser

Die Übungen D/E/F zum Wasser-Sicherheits-Check **WSC** zusammenfügen



= Ziel erreicht



Jahr / Schwimmlehrer/in

# Etappe 6



**A** Kraul 16 m: Ganze Lage Kraul schwimmen mit Wechselbein-schlag (deutlich sichtbare Auf- und Abwärtsbewegung der Beine), Rückholphase der Arme über Wasser, Atmung zur Seite. Tiefwasser

**B** Rückenraul 25 m: Ganze Lage in gestreckter Rückenlage und mit korrekter Kopfhaltung, Rückholphase der Arme über Wasser, regelmässiger Wechselbein-schlag mit locker einwärts gedrehten Füßen. Tiefwasser

**C** Startsprung: Aus dem Kauerstand oder aus dem Stand springen und mit einer Tauchgleitphase zur Wasseroberfläche gleiten. Gespannte Körperhaltung. Tiefwasser

**D** Baumstammrollen 16 m: Aus Abstossen mit Wechselbein-schlag und in gestreckter Wasserlage mind. 2 Drehungen von der Rücken- in die Bauchlage und von der Bauch- in die Rückenlage. Arme bleiben immer in Hochhalte gestreckt. Brusttief

**E** Brust 12 m: Schwung- /Stossbewegung der Beine, symmetrischer Armzug mit angewinkelten Armen während der Zugphase bis Schulterhöhe. Gesicht im Wasser und ausatmen ins Wasser. Wer Luft benötigt, muss abstehen (max. 2-mal). Korrekte Koordination Arme – Beine (die Rückholphase der Beine erfolgt, wenn die Zugphase der Arme abgeschlossen ist). Brusttief

**F** Tauchwende: Aus Stand in 5 m Entfernung der Wand abtauchen, zur Wand tauchen, unter Wasser wenden und nach 2 m einen Tauchgegenstand vom Boden heraufholen. Antrieb frei wählbar. Brusttief



Jahr / Schwimmlehrer/in