

Schwimmen – Swiss Swimming Kids Ausbildung: Advanced – Level 10

Mit Abschluss des Levels 10 können die Kinder alle vier Schwimmstile technisch korrekt schwimmen.



15 m Delfin: Die Kinder können Delfin mit korrekter Arm-Bein-Koordination schwimmen. Dabei ist es wichtig, dass keine Pause vor der Rückholphase entsteht.

25 m Brust: Die Kinder können mit korrekter Koordination effizient Brust schwimmen.

50 m Rücken mit Start und Rollwende: Die Kinder können Rücken schwimmen. Der Start erfolgt mit Abstoss in Rückenlage im Wasser. Nach jeder Länge wird eine Rollwende ausgeführt.

50 m Kraul mit Startsprung und Rollwende: Die Kinder können Kraul mit Dreier-Zug schwimmen. Zu Beginn erfolgt ein Startsprung. Nach jeder Länge wird eine Rollwende ausgeführt.

Basic – Level 10

[Evaluation Sheets \(xls\)](#)

Quelle: [Swiss Swimming \(2014\): Teachers Guide – Ihr Wegweiser zur Swiss Swimming Kids Ausbildung. Bern](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO