

Schwimmen – Swiss Swimming Kids Ausbildung: Advanced – Level 8

Die Kinder erlernen während des Level 8 das Brustschwimmen sowie die Wenden in Kraul und Rücken auszuführen.



25 m Rücken mit Start: Die Kinder können sich in Rückenlage unter Wasser abstossen, gleiten und mit anschliessendem Delfinbeinschlag das Rückenschwimmen einleiten. Dabei ist wichtig, dass sie die Gleitphase in Streamline-Position* (gestreckte Körperposition von Kopf bis Fuss, Arme strömungsgünstig in Schwimmrichtung) ausführen.

Sechs Zyklen Brust: Die Kinder können sechs Zyklen Brust schwimmen. Es ist wichtig, dass die Arme und Beinbewegungen korrekt sind. Das Einatmen soll auf den Armzug abgestimmt werden.

Rollwende Kraul und Rücken: Die Kinder können eine vollständige Rollwende ausführen: anschwimmen (beim Rücken zusätzliche Drehung in Bauchlage), einleiten der Rollbewegung durch einen Delfinkick, Rolle vorwärts, Füsse zur Wand führen, Arme in Streamline-Position* in Schwimmrichtung, abstossen (beim Kraul während des Abstossens Drehung in Bauchlage).

* gestreckte Körperposition von Kopf bis Fuss, Arme strömungsgünstig in Schwimmrichtung

Basic – Level 8

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

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