

Schwimmen – Swiss Swimming Kids Ausbildung: Advanced – Level 9

Während des Level 9 wird die Koordination im Brustschwimmen geschult. Der Delfinstil wird vorerst einarmig erlernt.



15 m Delfin einarmig: Die Kinder können 15 Meter Delfin mit einem Arm schwimmen, der passive Arm befindet sich in Hochhalteposition. Dabei ist es wichtig, dass der Rhythmus (zwei Beinschläge pro Armzug) eingehalten wird. Die Einatmung kann entweder seitlich oder nach vorne ausgeführt werden.

15 m Brust: Die Kinder können mit einer korrekten Koordination der Arme, Beine und Atmung Brust schwimmen. Dabei ist es wichtig, dass am Ende eines Zyklus eine kurze Gleitphase stattfindet.

Kippwende Brust: Die Kinder können eine regelkonforme Kippwende im Brustschwimmen ausführen. Dabei ist folgender Ablauf wichtig: anschwimmen, mit beiden Händen zeitgleich Wand berühren, Beine anhocken, Körper seitlich zur Einatmung aufrichten und dabei in entgegengesetzte Richtung kippen, abtauchen und Füsse zur Wand führen, Arme in Streamline-Position* (gestreckte Körperposition von Kopf bis Fuss, Arme strömungsgünstig in strecken und kräftig abstossen).

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

Basic – Level 9

[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