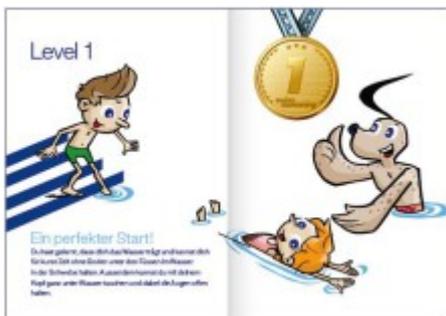


Schwimmen – Swiss Swimming Kids Ausbildung: Basic – Level 1

Die Kinder sind nach dem Level 1 mit dem Element Wasser vertraut und beherrschen die Kernkompetenzen Atmen und Schweben.



Autonomie: Die Kinder können selbstständig ins Schwimmbecken steigen und dieses wieder verlassen.

Atmen und orientieren: Die Kinder können hintereinander dreimal vollständig unter Wasser tauchen, die Augen sind dabei geöffnet. Sie atmen unter Wasser sichtbar aus und über Wasser nur einmal ein.

Schweben: Die Kinder können aus dem Stand eine schwebende Position einnehmen (Hocke, Bauchlage, Rückenlage usw.). Diese Position behalten sie während fünf Sekunden ohne jegliche Unterstützung bei.

Sicherer Sprung in standtiefes Wasser: Die Kinder können selbstständig vom Beckenrand in standtiefes Wasser (Brusthöhe des Kindes) springen.

Basic – Level 1

[Evaluation Sheets](#) (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