

Schwimmen – Swiss Swimming Kids Ausbildung: Basic – Level 2

Level 2: Nach einem Sprung ins Wasser können die Kinder selbstständig zurück zum Beckenrand schwimmen. Sie beherrschen zusätzlich die Kompetenzen Gleiten und Wechselbeinschlag.



Gleiten in Bauch- und Rückenlage ohne Beinbewegung (Armposition frei wählbar): Die Kinder können in Bauch- und in Rückenlage mindestens fünf Sekunden gleiten. Dabei ist es wichtig, dass sie die Beine nicht bewegen, ausatmen und eine gestreckte Körperposition einnehmen.

Wechselbeinschlag in Bauch- und Rückenlage (Armposition frei wählbar): Die Kinder können sich in Bauch- und in Rückenlage mindestens fünf Sekunden ausschliesslich mit Wechselbeinschlag fortbewegen und atmen dabei aus. Die Arme sind in Streamline-Position (gestreckte Körperposition von Kopf bis Fuss, Arme strömungsgünstig in Schwimmrichtung) oder am Körper angelegt.

Gestreckter Sprung: Die Kinder können in einer gestreckten Körperposition ins Wasser springen und tauchen vollständig unter. Dabei sind die Arme am Körper angelegt.

Freier Sprung ins Wasser; auftauchen, ohne den Boden zu berühren und selbstständig zurück zum Beckenrand schwimmen: Die Kinder können die Übungsabfolge ohne Unterstützung durchführen: freier Sprung ins Wasser auftauchen, ohne den Boden zu berühren und selbstständig zurück zum Beckenrand schwimmen. Sie verstehen, dass sie bei einem unkontrollierten Fall ins Wasser die Fähigkeit besitzen, sich selbstständig zurück an den Beckenrand zu retten.

Basic – Level 2

[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