

Schwimmen – Swiss Swimming Kids Ausbildung: Basic – Level 3

Die Antriebskompetenz Wechselbeinschlag wird während des Level 3 weiter gefördert. Zusammen mit der Armbewegung wird den Kindern das Rückenschwimmen beigebracht.



10 m Wechselbeinschlag in Bauch- und Rückenlage: Die Kinder können sich sowohl mit angelegten Armen wie auch in Streamline-Position (gestreckte Körperposition von Kopf bis Fuss, Arme strömungsgünstig in Schwimmrichtung) in Bauch- und in Rückenlage mit Wechselbeinschlag fortbewegen. Dabei nehmen sie eine gestreckte Körperposition ein und atmen kontinuierlich aus.

10 m Wechselbeinschlag mit Drehung von der Bauch- in die Rückenlage und zurück: Die Kinder können sich mit Wechselbeinschlag fortbewegen und drehen sich dabei fortlaufend von der Bauch- in die Rückenlage und zurück. In Bauchlage atmen sie aus, in Rückenlage ein. Arme am Körper angelegt

Drei bis vier Zyklen Rücken: Die Kinder können in einer guten Wasserlage drei bis vier Zyklen Rücken schwimmen. Dabei ist wichtig, dass der Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule ist (Ohren befinden sich im Wasser) und die gestreckten Arme kontinuierlich rotieren.

Sprung ins Wasser (gestreckt oder gehockt): Die Kinder können nach einem Sprung ins Wasser, mit vollständigem Untertauchen, ohne auszuatmen den Wasserauftrieb nutzen und sich Richtung Oberfläche treiben lassen.

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