

Schwimmen – Swiss Swimming Kids Ausbildung: Advanced – Level 7

Die Kinder werden im Level 7 in die Delfinbewegung und den Brustbeinschlag eingeführt.



25 m Kraul mit Startsprung: Die Kinder können einen korrekten Startsprung mit Unterwasserphase (in Streamline-Position* gleiten, Übergang zum Delfinbeinschlag) ausführen und anschliessend 25 Meter Kraul mit Dreier-Zug (Atmen nach jedem dritten Armzug) schwimmen.

15 m Delfinbewegung: Die Kinder können eine kontinuierliche Körperwelle ausführen. Dabei ist die Armposition frei wählbar (in Streamline-Position* oder am Körper angelegt).

Sechs Brust-Beinschläge mit Atmung: Die Kinder können in Bauchlage sechs Brust-Beinschläge mit einer Schwung-Stoss-Bewegung ausführen. Dabei ist es wichtig, dass sie beim Anziehen der Beine ein- und beim Strecken wieder ausatmen. Eine Scherbewegung (asymmetrische Ausführung des Brust-Beinschlags) ist nicht erlaubt. Die Arme sind nach vorne gestreckt oder am Körper angelegt.

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

Basic – Level 7

[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