

Schwimmen – Swiss Swimming Kids Ausbildung: Basic – Level 6

Die Kinder sollen nach dem Level 6 Kraul- und Rückenschwimmen wie auch einen Kopfsprung ausführen können.



25 m Rücken mit Start: Die Kinder können 25 Meter Rücken schwimmen. Der Start erfolgt mit Abstoss in Rückenlage im Wasser oder mit Kopfsprung und anschliessender Drehung unter Wasser in die Rückenlage. Dabei ist es wichtig, dass die gestreckten Arme schulterbreit mit der Kleinfingerseite eintauchen, unterstützt durch die Körperrotation um die Längsachse.

15 bis 20 m Kraul mit Kopfsprung: Die Kinder können 15 bis 20 Meter Kraul schwimmen, beginnend mit einem Kopfsprung. Die Rückholphase wird mit hohem Ellbogen ausgeführt.

Kopfsprung mit anschliessender Unterwasserphase: Die Kinder können aus einer stehenden Position mit den Armen in Hochhalte und mit den Fingerspitzen voran ins Wasser tauchen. Unterwasserphase: in Streamline-Position (gestreckte Körperposition von Kopf bis Fuss, Arme strömungsgünstig in Schwimmrichtung) gleiten und anschliessendem Beinschlag.

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