

Kernelemente	Lernziele
Kraul* <ul style="list-style-type: none"> • Koordination • Kraultechnik • 3er Atmung 	<ul style="list-style-type: none"> • Es erfolgt die vollständige Kraulbewegung für mindestens 20 Meter • Regelmässiger Wechselbeinschlag mit Armzug beidseits • Alternierende Seitenatmung nach Zügen
Scheibenwischer <ul style="list-style-type: none"> • Wasserlage und Körperspannung • Kontrollierte Ausatmung unter Wasser 	<ul style="list-style-type: none"> • Es erfolgt ein Antrieb während mindestens 4-6 Meter ausschliesslich durch Armbewegung • Ellenbogen zeigen angewinkelt nach aussen • Anschliessende Ein- und Auswärtsbewegung der Arme auf Brusthöhe • Stossbewegung der Handflächen im Wasser (Handflächen drehen sich) • Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule
Entenfüsse* <ul style="list-style-type: none"> • Beinschlag für Brusttechnik • Richtige Fussstellung 	<ul style="list-style-type: none"> • Es erfolgt während 10-12 Meter der Brust-Beinschlag mit auswärts gedrehten Füssen • Arme bleiben gestreckt und halten an Poolnudel oder Schwimmbrett fest
Kraul-Brust-Mix* <ul style="list-style-type: none"> • Koordination • Korrekter Armzug für Brusttechnik • Atemrhythmus 	<ul style="list-style-type: none"> • Es erfolgt während 15-20 Sekunden die Fortbewegung auf Bauchlage • Zeitgleich Wechselbeinschlag und Brustarmzug • Regelmässige Atmung bei jedem Armzug
Wasserstampfen* <ul style="list-style-type: none"> • Sicherheit im Tiefwasser • Selbstrettung in einer Notsituation 	<ul style="list-style-type: none"> • Das Kind bleibt während 30 Sekunden aufrecht im Wasser an Ort und Stelle • Füsse stossen abwechselnd seitwärts nach unten (Flex-Füsse) • Arme paddeln abwechselnd zur Seite • Körper darf aktiv mitbewegt werden
Rücken <ul style="list-style-type: none"> • Auffrischung Rückentechnik 	<ul style="list-style-type: none"> • Es erfolgt das komplette Rückenschwimmen für mindestens 25 Meter