

Kernelemente	Lernziele
Tunneltauchen <ul style="list-style-type: none"> • Gleiten • Körperspannung unter Wasser • Orientierung unter Wasser • Kontrolliertes Ausatmen unter Wasser 	<ul style="list-style-type: none"> • Das Kind soll aus Abstossen vom Beckenrand durch einen vollständig im Wasser stehenden Reifen tauchen • Gleitphase unter Wasser • Übung wird ohne Beinantrieb ausgeführt
Superman* <ul style="list-style-type: none"> • Körperrotation • Seitliche Atmung für Kraultechnik • Koordination • Körperspannung und Wasserlage 	<ul style="list-style-type: none"> • Das Kind soll aus Abstossen vom Beckenrand 10-12 Meter in Bauchlage schwimmen • Ein Arm ist gestreckt und der andere am Körper angelegt • Regelmässiger Wechselbeinschlag • Körperrotation zur Seite für Einatmung • Ausatmung erfolgt anschliessend in das Wasser
Rolle vorwärts <ul style="list-style-type: none"> • Orientierung • Drehung im Wasser • Kontrolliertes Ausatmen unter Wasser 	<ul style="list-style-type: none"> • Es erfolgt eine kompakte Rolle vorwärts unter Wasser • Sichtbarer Ausatmung durch Nase • Arme können für Drehung zur Hilfe genommen werden
Rücken* <ul style="list-style-type: none"> • Koordination • Körperspannung und Wasserlage 	<ul style="list-style-type: none"> • Es erfolgt für mindestens 15-20 Meter ein vollständiges Rückenschwimmen • Regelmässiger und kontrollierter Wechselbeinschlag • Korrekte Armbewegung unterhalb und oberhalb vom Wasser • Blick nach oben • Arme sind gestreckt und gehen nahe am Kopf/Ohr vorbei • Handdrehung am höchsten Punkt (kleiner Finger taucht zuerst ein)
Handstand mit Abrollen <ul style="list-style-type: none"> • Kontrollierte Ausatmung durch Nase • Orientierung im Wasser • Körperspannung 	<ul style="list-style-type: none"> • Das Kind macht mit beiden Händen am Boden einen Handstand • Beine schauen aus dem Wasser und sind zusammen • Anschliessendes Abrollen vorwärts • Sichtbare Ausatmung durch Nase