



Kernelemente	Lernziele
Baumstammrolle* <ul style="list-style-type: none">• Atemrhythmus• Drehung und Wechsel der Wasserlage• Konstanter Wechselbeinschlag• Körperspannung	<ul style="list-style-type: none">• Das Kind soll sich aus Abstossen vom Beckenrand während 10-15 Meter vom Bauch auf den Rücken und wieder zurück drehen• Regelmässiger Wechselbeinschlag• Kopf liegt zwischen den gestreckten Armen und Blick zur Decke• Mehrmaliges Ausführen ohne Unterbruch
Haifisch mit Armzug nach vorne* <ul style="list-style-type: none">• Koordination• Körperrotation• Seitliche Atmung• Kraularmzug einseitig	<ul style="list-style-type: none">• Das Kind soll sich aus Abstossen vom Beckenrand während 10-15 Meter in Bauchlage fortbewegen• Regelmässiger Wechselbeinschlag• Ein Arm bleibt gestreckt und der andere ist seitlich am Körper positioniert• Körperrotation zur Seite für Einatmung und gleichzeitig Armzug einarmig vorwärts
Catch-up* <ul style="list-style-type: none">• Seitliche Atmung• Kraularmzug beidseitig• Koordination	<ul style="list-style-type: none">• Es erfolgt abwechselnd ein Armzug rechts und links mit seitlicher Atmung• Ein Arm bleibt immer gestreckt
Schraubenkraul* <ul style="list-style-type: none">• Atemrhythmus• Drehung um eigene Körperachse• Wasserlage• Erweiterung Kraultechnik	<ul style="list-style-type: none">• Es erfolgt ein vollständiges Rückenschwimmen mit Wechselbeinschlag• Anschliessend Drehung auf Bauch mit beidseitigem Armzug• Anschliessend zurück auf Rücken drehen• Drehungen erfolgen immer über gestreckten Arm• Einatmung erfolgt auf Rücken und Ausatmung auf Bauchlage• Ausführung während mindestens 15-20 Meter ohne Unterbruch
Köpfler <ul style="list-style-type: none">• Körperspannung bei Flugphase• Gleitphase unter Wasser	<ul style="list-style-type: none">• Das Kind taucht vom Stand aus kopfwärts ins Wasser ein• Anschliessende Gleitphase unter Wasser• Arme bleiben immer gestreckt• Kopf liegt zwischen den Armen
Slalom mit Brustarmzug <ul style="list-style-type: none">• Erste Erfahrungen Brusttechnik• Orientierung unter Wasser• Längeres, kontrolliertes Ausatmen unter Wasser	<ul style="list-style-type: none">• Das Kind soll aus Abstossen vom Beckenrand durch zwei seitlich versetzte Reifen tauchen• Regelmässiger Wechselbeinschlag• Brustbewegung der Arme