
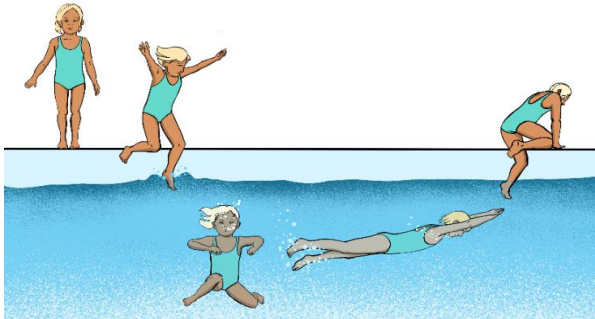





Grundlagen 2

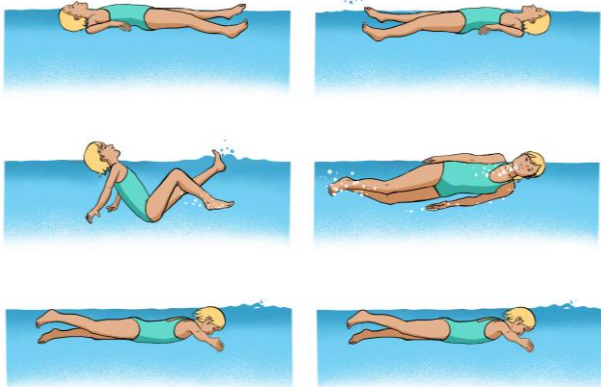

Seepferd (ab 4 Jahren)

<p>Antreiben in Bauchlage (Motorboot) 3-4 m</p> <p>Basiskompetenz: Gleiten Antriebskompetenz: Beintrieb</p> <p>Standtiefes Wasser</p>		<p>In Bauchlage von der Wand oder dem Boden abstossen und Wechselbeinschlag über 3-4 m Arme in Vorhalte.</p> <p>Die Augen bleiben offen, Ausatmung ins Wasser erwünscht.</p>
<p>Sprung ins Tiefwasser mit selbständigem Schwimmen an den Beckenrand inkl. Ausstieg*</p> <p>Basiskompetenz: Fortbewegen und dabei atmen</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>Freier Sprung ins Tiefwasser vom Beckenrand zum sofortigen, vollständigen Untertauchen, dann selbständiges Schwimmen zum Beckenrand und selbständiger Ausstieg.</p> <p>Ziel: Wassersicherheit, Orientierung, Kraft.</p>
<p>Antreiben in Rückenlage* (Seehundschwimmen) 3-4m</p> <p>Antriebskompetenz: Beintrieb</p> <p>Standtiefes Wasser</p>		<p>In Rückenlage 3-4 m Wechselbeinschlag, Hände seitlich neben dem Körper im Wasser paddelnd oder Arme am Körper anliegend.</p>



Grundlagen 2

Seepferd (ab 4 Jahren)

<p>Aus dem Schweben Drehung von Rücken- in Bauchlage (Seerose zu Flugzeug)</p> <p>Wassergewöhnung: Schweben</p> <p>Standtiefes Wasser</p>		<p>Schweben in Rückenlage mit Armen in Seithalte (mind. 2 Sekunden), dann Wechsel in Bauchlage via Längs- oder Querrotation zum Schweben in Bauchlage mit Armen in Seithalte oder neben der Hüfte. (mind. 2 Sekunden).</p>
<p>Schweben und Ausatmen mit angezogenen Beinen und Armen (Fässli) mind. 3 s</p> <p>Wassergewöhnung: Atmen und schweben</p> <p>Standtiefes Wasser</p>		<p>Während mind. 3 Sekunden Schweben mit angezogenen Beinen und Armen (Fässli) und sichtbarer, vollständiger Ausatmung ins Wasser, was zu einem möglichen Absinken führen kann.</p>