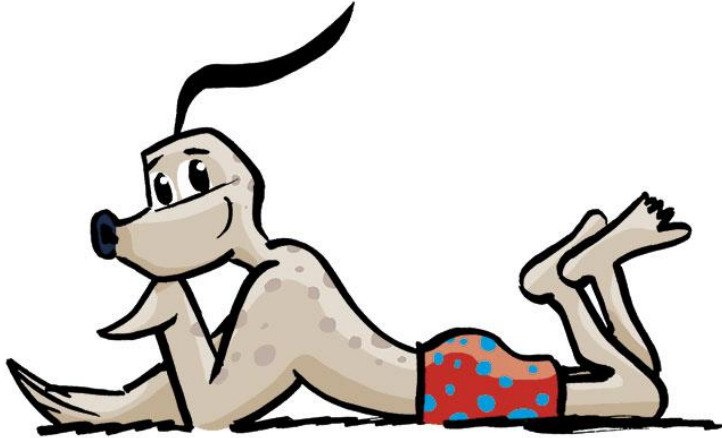


## Die Basic-Ausbildung (Level 1-6)



In der Basic-Ausbildung sollen Kinder, die erstmals mit dem Element Wasser in Berührung kommen, eine saubere Wassergewöhnung und eine gezielte Grundausbildung erfahren. Durch den strukturierten Aufbau der Ausbildungsstufen wird ein solides Fundament geschaffen und die Lagen Rücken und Kraul schrittweise eingeführt.

Das System von Swiss Swimming ist kompatibel mit dem System von swimsports beachten Sie die **Informationen zum Quereinstieg**.

### Level 1

Die Kinder sind mit dem Element Wasser vertraut und beherrschen die Kernkompetenzen Atmen und Schweben sowie das Gleiten.

Sie können sich uneingeschränkt ihres Sehsinns bedienen und springen bereits selbständig ins standtiefe Wasser.

### Level 2

Die Kinder beherrschen die Kernkompetenz Gleiten in Bauch- und Rückenlage, sowie die Antriebskompetenz Wechselbeinschlag in Bauch- und Rückenlage.

Die Kinder können mit einem gestreckten Fussprung ins Wasser springen.

Nach einem Sprung ins Wasser ohne Bodenkontakt, können die Kinder selbständig auftauchen, Luft holen und selbständig zum Beckenrand zurückschwimmen. Sie verstehen, dass sie bei einem unkontrollierten Fall ins Wasser die Fähigkeit besitzen, sich selbständig zurück an den Beckenrand retten zu können.

### Level 3

Die Antriebskompetenz Wechselbeinschlag wird weiter in Bauch- und Rückenlage gefördert, die Kinder legen dabei mindestens eine Distanz von 10 Meter zurück.

Sie beherrschen das Lagenwechseln um die Körperlängsachse von der Bauch- in die Rückenlage über eine Distanz von 15 Meter.

Zusammen mit der Armbewegung wird den Kindern das Rückenschwimmen beigebracht (3-4 Zyklen).

Die Kinder führen einen Sprung gestreckt oder gehockt aus, mit vollständigem Untertauchen ohne auszuatmen und nutzen dabei den Wasserauftrieb um sich Richtung Oberfläche treiben zu lassen.

#### **Level 4**

Die Kinder vertiefen die Fähigkeiten im Rückenschwimmen der kontinuierliche Armzug, die Wasserlage sowie das schulterbreite Eintauchen der Arme wird geschult.

Die Kinder beginnen nun mit den ersten Crawlbewegungen.

Die Kinder können drei Zyklen Crawlschwimmen mit aktivem Ausatmen.

Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule.

Die Arme werden gebeugt im Wechselzug über Wasser nach vorne geführt.

Die Einatmung wird noch nicht berücksichtigt.

Die Kinder können eine Rolle vorwärts vom Beckenrand ausführen.

#### **Level 5**

Die Distanzen im Crawl- und Rückenschwimmen werden verlängert und die Bewegungsausführung ausgebaut.

Beim Crawlschwimmen wird die Atmung in den Bewegungsablauf integriert.

Die Kinder können bereits in der Distanz von 15 Meter Crawlschwimmen.

Die Kinder können in guter Wasserlage 25 Meter Rückenschwimmen und mit Unterstützung der Rotation um die Körperlängsachse beim Eintauchen der Arme, sich eines guten Armzugs bedienen.

Zusätzlich werden getrennt der Brustarmzug sowie der Brustbeinschlag eingeführt.

Der Kopfsprung aus sitzender oder hockender Position wird eingeführt.

#### **Level 6**

Die Kinder können mit einem Sprung und anschließender Drehung unter Wasser oder aus dem Abstoß in Rückenlage 25 Meter Rückenschwimmen.

Das Eintauchen der Arme erfolgt schulterbreit mit der Kleinfingerseite mit einer Rotation um die Körperlängsachse.

Die Kinder können 25 Meter Crawlschwimmen beginnend mit einem Kopfsprung, die Rückholphase erfolgt mit hohem Ellbogen.

Die Kinder können in stehender Position mit den Armen in Hochhalte und mit den Fingerspitzen voran Eintauchen, gleiten und mit Übergang anschließend Delfin- oder Wechselbeinschlag ausführen.

Auf dieser Stufe wird der Wasser-Sicherheits-Check absolviert.