
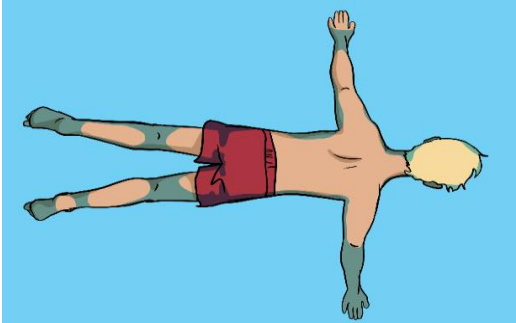





## Grundlagen 1

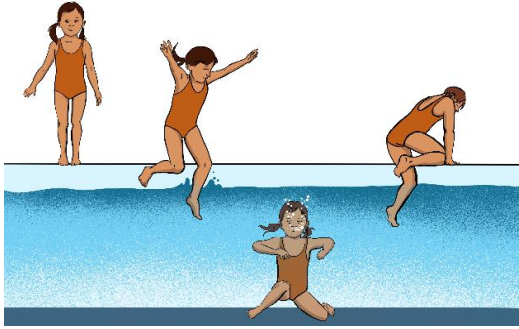
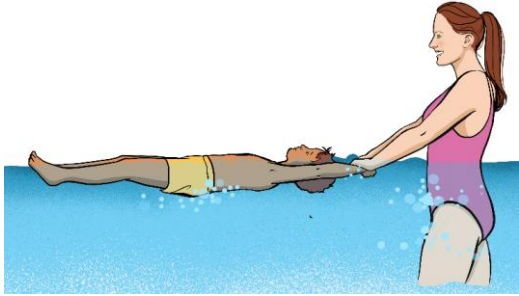
## Krebs (ab 4 Jahren)

<p><b>Ausatmen ins Wasser</b> (Luftpumpe) mind. 3x</p> <p>Wassergewöhnung: Atmen</p> <p>Standtiefes Wasser</p>		<p>Im Wasser stehend einatmen, Gesicht ins Wasser legen und vollständig ausatmen. Übung ohne Unterbruch und ohne Augen reiben <b>mind. 3x</b> ausführen.</p> <p>Einatmung zur Seite (Ohr aufs Wasser legen) oder nach vorne möglich.</p> <p>Ziel: gleichmässiger Atemrhythmus.</p>
<p><b>Schweben in Bauchlage*</b> (Flugzeug) mind. 3 s</p> <p>Wassergewöhnung: Schweben</p> <p>Brusttiefes Wasser</p>		<p>Schweben in Bauchlage mit korrekter Kopfhaltung und Armen in Seithalte während <b>mind. 3 Sekunden</b>.</p>
<p><b>Gleiten in Bauchlage</b> (Bauchpfeil) mind. 3 s</p> <p>Basiskompetenz: Gleiten</p> <p>Brusttiefes Wasser</p>		<p>In Bauchlage von der Wand oder dem Boden abstossen und während <b>mind. 3 Sekunden</b> selbständig gleiten (ohne Beinschlag).</p> <p>Das Gesicht liegt im Wasser, die Arme sind in Vorhalte.</p>



## Grundlagen 1

## Krebs (ab 4 Jahren)

<p><b>Sprung ins stehiefe Wasser mit selbständigem Ausstieg*</b></p> <p>Basiskompetenz: Fortbewegen und dabei atmen</p> <p>Standtiefes Wasser</p>		<p>Freier Sprung vom Beckenrand auf die Füße ins stehiefe Wasser zum sofortigen, vollständigen Untertauchen und selbständigen Aussteigen.</p> <p>Ziel: Wassersicherheit, Orientierung, Kraft.</p>
<p><b>Dynamischer Auftrieb in Rückenlage (Schleppschiff)</b> 4-5 m</p> <p>Basiskompetenz: Gleiten</p> <p>Brusttiefes Wasser</p>		<p>Schleppen in Rückenlage <b>über 4-5 m</b> Arme in Rückhalte.</p>