



Grundlagen 5

Tintenfisch (ab 6 Jahren)

Paddeln in Bauchlage mit Ellbogen-vorn-Haltung
(Scheibenwischer)
5-8 m

Antriebskompetenz: Armantrieb

Brusttiefes oder Tiefwasser



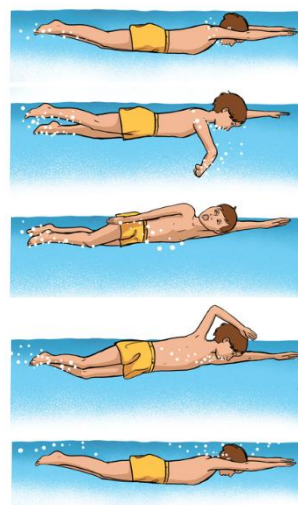
In Bauchlage **5–8 m** ausschliesslich mit Armantrieb fortbewegen
Antrieb erfolgt durch Ein- und Auswärtsbewegungen der Unterarme/Hände unter dem Oberkörper, die Ellbogen zeigen dabei immer nach aussen und sind auf Schulterhöhe fixiert (kein "Brustarmzug!").

Gesicht liegt mit korrekter Kopfhaltung im Wasser, Beine bleiben passiv (kein Beintrieb).

Einarmiger Kraul*
16 m

Bewegungskompetenz: Arm-, Beintrieb und Atmung koordinieren

Tiefwasser



2-3 Wiederholungen

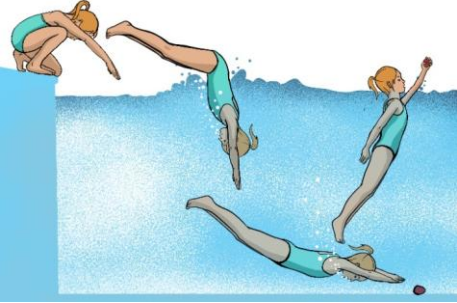


In Bauchlage **16 m** Wechselbeinschlag mit einarmigem Armzug mit deutlicher Unter- und Überwasserphase (Kraularmzug).

Passiver Arm in Vorhalte, Armwechsel nach 8 m Einatmung zur Seite nach 2-3 Zügen.



Grundlagen 5

Tintenfisch (ab 6 Jahren)

<p>Köpfler</p> <p>Basiskompetenz: Gleiten</p> <p>Tiefwasser, mind. 1.70 m!</p>		<p>Eintauchen kopfwärts aus Knie-, Hockstand oder Stand mit anschließendem Gleiten gegen den Boden und Heraufholen eines Gegenstandes.</p> <p>Auftauchen mit einem Arm in Hochhalte.</p>
<p>Brustbeinschlag in Rückenlage 10-16 m</p> <p>Antriebskompetenz: Beintrieb</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>10-16 m Gleichschlagbewegung der Beine in Rückenlage. Schwungstossbewegung der Unterschenkel mit auswärts gedrehten Flexfüßen (Dorsalflexion=Fuss zum Schienbein ziehen), Knie bleiben unter der Wasseroberfläche. Armposition frei wählbar.</p>
<p>Wasserstampfen* mind. 30 s</p> <p>Antriebskompetenz: Beintrieb</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>Während mind. 30 Sekunden aufrecht im Tiefwasser Beine mit auswärts gedrehten Flexfüßen (Dorsalflexion=Fuss zum Schienbein ziehen) seitwärts nach unten stossen, rechts-links im Wechsel. Arme können helfend eingesetzt werden (z. B. Paddeln) Wassertreten erlaubt.</p>