

Die Schüler können am Ende des ersten Unterrichtsjahres folgende Minimalziele erreichen:

(Das Unterrichtsjahr muss nicht identisch mit dem Schuljahr sein!)

1. Luftpumpe

*Während 30 Sekunden – **brusttief***

- Stehend: Einatmen, vollständiges Untertauchen mit deutlich sichtbarem Ausatmen durch den Mund oder die Nase
- Gleichmässiger Atemrhythmus

2a. Kraul – Beinschlag

*8 Meter mit Schwimmbrett – **brusttief***

- Gesicht im Wasser und Ausatmung ins Wasser – wer Luft benötigt, muss absteigen (max. 1-mal)
- Wechselbeinschlag mit klarer Auf- und Abwärtsbewegung der Beine
- Armhaltung frei wählbar, jedoch passiv (ohne Antrieb)

oder

2b. Rückenkraul – Beinschlag

*8 Meter mit Hilfsmittel – **brusttief***

- Flache Rückenlage, Armhaltung frei wählbar, jedoch passiv (ohne Antrieb)
- Wechselbeinschlag mit klarer Auf- und Abwärtsbewegung der Beine

3. Schwimmen

*8 Meter ohne Hilfsmittel – **brusttief***

- Technik frei wählbar – Lagewechsel erlaubt

4. Fussprung

*Vorlings vom Beckenrand – **Tiefe 140 cm***

- Mit vollständigem Untertauchen

5. Tauchgang

*In einem Ablauf unter Wasser – **brusttief***

- Zwei Tauchteller bergen (ca. 2 m Distanz)

Die Schüler können am Ende des zweiten Unterrichtsjahres folgende Minimalziele erreichen:

(Das Unterrichtsjahr muss nicht identisch mit dem Schuljahr sein!)

1a. Kraul

*16 Meter (2-mal Breite) ganze Lage ohne Hilfsmittel – **brusttief***

- Gesicht im Wasser und Ausatmung ins Wasser – wer Luft benötigt, muss absteigen (max. 2-mal) beziehungsweise korrekte Seitenatmung
- Wechselbeinschlag mit klarer Auf- und Abwärtsbewegung der Beine
- Vorholphase: Arme angewinkelt und über Wasser

oder

1b. Rückenkraul

*16 Meter (oder 2-mal Breite) ganze Lage ohne Hilfsmittel – **brusttief***

- Flache Wasserlage
- Korrekte Kopfhaltung (Blick nach oben)
- Vorholphase der Arme über Wasser

2. Brustarmzug

*8 Meter ohne Hilfsmittel – **brusttief***

- Gesicht im Wasser und Ausatmung ins Wasser – wer Luft benötigt, muss absteigen (max. 1-mal) beziehungsweise korrekte Atmungskoordination (d.h. korrektes Zusammenspiel zwischen Armzug und Atmung anwenden)
- Angewinkelte Arme während der Zugphase bis Schulterhöhe
- Beinschlag frei wählbar

3. Brustbeinschlag

*8 Meter ohne Hilfsmittel – **brusttief***

- Gesicht im Wasser und Ausatmung ins Wasser – wer Luft benötigt, muss absteigen (max. 1-mal)
- Arme in Hochhaltung
- Die Schwung- Stossbewegung muss ersichtlich sein

4. Schwimmen

*33 Meter ohne Hilfsmittel - **mindestens brusttiefes Wasser***

- Technik frei wählbar – Lagewechsel erlaubt

5. Brustpfeil

*3 Sekunden – **brusttief***

- Start im Wasser mit Wandabstoss

6. Eintauchen

*Kopfwärts aus dem Kniestand - **Wassertiefe ca. 130 cm***

- Gleiten zum Grund und einen Tauchteller herausholen

Die Schüler können am Ende des dritten Unterrichtsjahres folgende Minimalziele erreichen:

(Das Unterrichtsjahr muss nicht identisch mit dem Schuljahr sein!)

1. Kraul

16 Meter ganze Lage – Tiefwasser

- Regelmässige Seitenatmung mit sichtbarem Ausatmen ins Wasser
- Regelmässiger Wechselbeinschlag mit lockeren Füßen
- Die Unterwasserphase muss ganz abgeschlossen werden

2. Rückenkraul

16 Meter ganze Lage – Tiefwasser

- Korrekte Kopfhaltung (Blick nach oben)
- Flache Wasserlage
- Regelmässiger Wechselbeinschlag mit lockeren Füßen
- Vorholphase: Arme gestreckt - kleiner Finger taucht zuerst ein in der Schulterlängsachse

3. Brustgleichschlag

16 Meter ganze Lage – Tiefwasser

- Ausatmung ins Wasser
- Ein Vorwärtsantrieb des Beinschlages (Schwung- Stossbewegung) muss ersichtlich sein
- Angewinkelte Arme während der Zugphase bis Schulterhöhe
- Korrektes Zusammenspiel zwischen Armzug und Atmung
- Koordination zwischen Armzug/Atmung und Beinschlag ist auf einer Grobformbasis zu bewerten

4. Schwimmen

66 Meter ohne Anhalten – Tiefwasser

- Technik frei wählbar – Lagewechsel ist erlaubt

5. Startsprung

Aus dem Kauerstand mit Gleitphase – Tiefwasser

- Mit einer Tauchgleitphase zur Oberfläche
- Gespannte Körperhaltung

6. Baderegeln

Ich kenne die 6 Baderegeln auswendig

Die Schüler können am Ende des vierten Unterrichtsjahres folgende Minimalziele erreichen:

(Das Unterrichtsjahr muss nicht identisch mit dem Schuljahr sein!)

1. Kraul

33 Meter ganze Lage – Tiefwasser

- Regelmässige Seitenatmung mit sichtbarem Ausatmen ins Wasser
- Regelmässiger Wechselbeinschlag mit lockeren Füßen
- Die Unterwasserphase muss aus Zug- und Druckphase bestehen

2. Rückenraul

33 Meter ganze Lage – Tiefwasser

- Korrekte Kopfhaltung (Blick nach oben)
- Flache Wasserlage
- Regelmässiger Wechselbeinschlag mit lockeren Füßen
- Vorholphase: Arme gestreckt – kleiner Finger taucht zuerst in der Schulterlängsachse ein

3. Brustgleichschlag

33 Meter ganze Lage – Tiefwasser

- Ausatmung ins Wasser
- Ersichtliche Gleitphase nach jedem Antriebszyklus
- Koordination: Bewegungsablauf von Armzug, Atmung und Beinschlag (Schwung- Stossbewegung ersichtlich) muss harmonisch sein

4. Schwimmen

150 Meter ohne Anhalten – Tiefwasser

- Technik frei wählbar – Lagewechsel ist erlaubt

5. Tauchen

Mit Abstoss 8 bis 10 Meter durch zwei versetzte Hindernisse – Tiefe ca. 130 cm

- Antriebsbewegungen sind frei wählbar
- Tauchstrecke ist beendet, sobald ein Körperteil die Wasserlinie durchbricht

6. Startsprung

Vom Beckenrand mit Gleitphase – Tiefwasser

- Mit einer Tauchgleitphase zur Oberfläche
- Gespannte Körperhaltung

7. Rettungsschwimmen

10 Meter – Mindesttiefe 120 cm

- Einen Mitschüler oder eine Mitschülerin mit dem Schulter-Stützgriff, dem Nacken-Stirngriff oder Nackengriff transportieren