

Voraussetzung für einen erfolgreichen Schwimmkurs ist eine gute Wassergewöhnung.

Dafür haben wir euch einen Leitfaden erstellt. Die Grünen Felder solltet ihr schon machen. Die blauen Felder könnt ihr schon mal üben wenn ihr es noch nicht macht. Solltet ihr die grünen Felder noch nicht machen, empfehlen wir euch unsere Kurse für Wassergewöhnung.

## Wie gut ist meine Wassergewöhnung

Die Grünen Felder sollte ich für einen Schwimmkurs schon können.



	Modul	Mache ich schon !	Mache ich noch nicht !
Wasserspritzen macht mir nichts aus. Habe viel Spaß dabei.	A2		
Ich springe ohne Hilfe vom Beckenrand in das brusttiefe Wasser.	A3		
Ich kann vom Beckenrand wieder allein heraus klettern.	A3		
Ich kann schon unter Wasser die Augen öffnen und mich orientieren.	A3		
Ich kann mich vom Boden abstoßen und auftauchen.	A3		
Ich kann schon ins Wasser ausatmen und das Gesicht ins Wasser legen.	A3		
Ich kann mich auf mit Gesicht unter Wasser auf das Wasser legen (Seestern) und einen Moment schweben.	B1		
Ich kann mich aus dem Seestern wieder selbständig hinstellen.	B1		
Ich kann mich mit einer Schwimmhilfe sowie mit gestreckten Armen und Beinen vom Beckenrand abstoßen und ein Stück ohne Bewegung der Arme und Beine mit dem Kopf im Wasser vorwärts gleiten.	B1		

