

# Unsere Schwimmbildung



## Modul A Wassergewöhnung

### Modul A3 - Ich traue mich

- Bewegungsanpassung (Gehen, Laufen, Hüpfen)
- Koordination der Bewegungen
- Springen ins brusttiefe Wasser.
- Gleiten mit Hilfsmittel und Schweben auf dem Wasser.
- Tauchen mit offenen Augen.

### Modul A2 - Ich mag Wasser

- Spritz- und Ausatmungsspiele zur Überwindung von Schluck-/Lidschutzreflexen.
- Gleichgewichtsschulung zur Sicherheit im Wasser.

### Modul A1 - Meine ersten Erfahrungen

- Nässe-/Kältegewöhnung.
- Erfühlen des Wasserdrucks.
- Erkennen/Überwinden des Wasserwiderstandes.
- Überwindung des Lidschutzreflexes.



## Modul B Wasserbewältigung

### Modul B3 - Ich kann schwimmen



- Brustlage:
- Koordination Arm und Beinbewegung.
  - Springen ins Tiefwasser.
  - 25 m Schwimmen im Tiefwasser.
  - Gegenstand aus schulertiefem Wasser auftauchen.
- Schwimmabzeichen:  
Seepferchen

### Modul B2 - Ich komme voran



- Beinbewegung (Brustbeinschlag)
  - Armbewegung ( Brustarmzug)
  - Gleiten unter Wasser
  - Kurze Strecke schwimmen.
- Schwimmabzeichen:  
Bobby

### Modul B1 - Ich bin auf dem Wasser

- Gleiten mit Hilfsmittel.
- Gleiten ohne Hilfsmittel.
- Gleiten (Kopf unter Wasser, Augen offen)



## Modul C Wassersicherheit

### Modul C3 - Ich schwimme exzellent



- Brust-, Kraul-, Rückenkraultschwimmen
  - Armzug, Beinschlag, Atmung
  - Koordination
  - Schwimmstrecken verlängern
  - Kraft und Kondition
- Dokumentation Schwimmzeiten:  
- 25m B/K/R; 50m B/K; 100m B/K
- Schwimmabzeichen:  
Deutsches Schwimmabzeichen  
Silber/ Gold

### Modul C2 - Ich schwimme jetzt sicher



- Schwimmen in Rückenlage
  - Optimieren:
  - Koordination Brustschwimmen mit Ausatmung unter Wasser.
  - Schwimmstrecken verlängern
  - Kraft und Kondition
- Dokumentation Schwimmzeiten:  
- 25m B; 50m B
- Schwimmabzeichen:  
Deutsches Schwimmabzeichen Bronze

### Modul C1 - Ich schwimme schon weit



- Optimieren:
  - Koordination Brustschwimmen
  - Schwimmstrecken verlängern
  - Kraft und Kondition
- Dokumentation Schwimmzeiten:  
- 25m B
- Schwimmabzeichen:  
Piraten



Abzeichen Robbi



Schwimmabzeichen  
Seepferchen



Schwimmabzeichen  
Pirat



Schwimmabzeichen  
Bronze



Schwimmabzeichen  
Silber



Schwimmabzeichen  
Gold