



Jahresziele 1. Klasse



Schwimmkompetenzen

Luftpumpe während 30 Sekunden – **brusttief**

- Stehend einatmen, vollständiges Untertauchen mit deutlichem Ausatmen durch Mund und/oder Nase
- Gleichmässiger Atemrhythmus
- Geöffnete Augen

Rückenkraulbeinschlag 8 Meter ohne Hilfsmittel, ohne Abstehen – **brusttief**

- Flache Wasserlage, Blick zur Decke mit sichtbarer Atmung
- Wirkungsvoller Beintrieb
- Armhaltung frei wählbar, ohne Antrieb

Kraulbeinschlag 8 Meter ohne Hilfsmittel, maximal einmal abstehen – **brusttief**

- Flache Wasserlage, Blick zum Boden mit sichtbarem Ausatmen
- Wirkungsvoller Beintrieb
- Armhaltung frei wählbar, ohne Antrieb

– **Brustbeinschlag** 8 Meter mit oder ohne Hilfsmittel, maximal einmal abstehen – **brusttief**

- Nach aussen gedrehte Flex-Füsse
- Symmetrische Bewegung
- Wirkungsvoller Beintrieb

Sicherheitskompetenzen

Orientierung unter Wasser – **brusttief**

- Fusswärts abtauchen und einen Gegenstand vom Boden an Oberfläche holen
- Geöffnete Augen

Fusssprung ins Wasser mit Schwimmen 8 Meter ohne Hilfsmittel – **Tiefwasser**

- Fusssprung vorwärts vom Beckenrand
- Technik frei wählbar – Lagewechsel erlaubt

Regeln im Hallenbad

- Hallenbadregeln kennen und wiedergeben
 - Du gehst langsam im Schwimmbad
 - Du machst Kopfsprünge erst ab einer Tiefe von 160 cm
 - Du gehst respektvoll mit den anderen Schüler*innen und der Lehrperson um und trägst dem Material Sorge