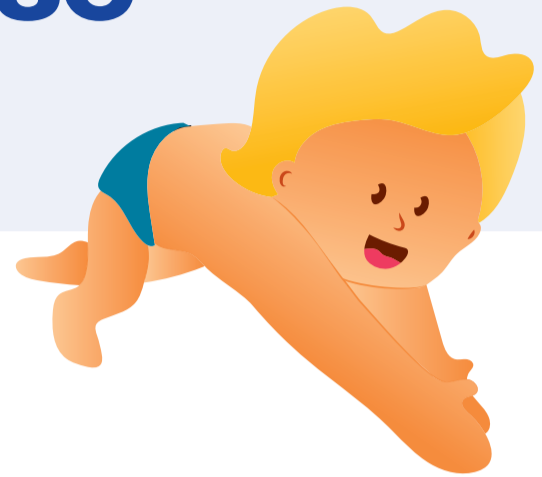




Jahresziele 3. Klasse



Schwimmkompetenzen

Rückenkraul 16 Meter ganze Lage – Tiefwasser

- Regelmässige Atmung
- Kleiner Finger taucht zuerst ins Wasser
- Regelmässige Koordination von Bein- und Armantrieb

Kraul 16 Meter ganze Lage – Tiefwasser

- Seitenatmung mit sichtbarem Ausatmen ins Wasser
- Hände tauchen mit den Fingerspitzen zuerst ins Wasser
- Regelmässige Koordination von Bein- und Armantrieb

Brust 16 Meter ganze Lage – Tiefwasser

- Ausatmung ins Wasser – Einatmung auf jeden Armzug
- Angewinkelte Arme während der Zugphase, bis Schulterhöhe
- Brustkoordination mit einem oder zwei Beinschlägen auf einen Armzug

Streckentauchen 8 Meter – Tiefwasser

- Start kopfwärts oder fusswärts wählbar
- Unterwasserantriebsbewegungen sind frei wählbar
- Tauchen mit sichtbarem Druckausgleich

Startsprung auf Kommando – Tiefwasser

- Sitzend oder aus dem Stand
- Gespannte Körperhaltung
- Gleitphase zur Wasseroberfläche

Sicherheitskompetenzen

Kleiderschwimmen 25 Meter ohne Hilfsmittel – Tiefwasser

- Langärmliges Oberteil und lange Hose
- Rettungssprung, der Kopf bleibt möglichst über Wasser
- Technik frei wählbar – Lagenwechsel erlaubt
- Ohne Pause

Baderegeln

- 6 Baderegeln der Schweizerischen Lebensrettungsgesellschaft (SLRG) kennen und wiedergeben