

Kernelemente	Lernziele
Bauchpfeil mit Wechselbeinschlag* <ul style="list-style-type: none"> • Aktives Ausatmen • Körperspannung • Koordination 	<ul style="list-style-type: none"> • Das Kind soll sich durch Abstossen vom Beckenrand für mindestens 5 Sekunden in Bauchlage fortbewegen • Regelmässiger Wechselbeinschlag • Sichtbare Ausatmung unter Wasser • Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule
Rückenpfeil <ul style="list-style-type: none"> • Körperspannung • Wasserlage • Kopfhaltung in Rückenlage 	<ul style="list-style-type: none"> • Das Kind soll sich durch Abstossen vom Beckenrand für mindestens 5 Sekunden auf der Rückenlage gleiten • Arme sind übereinander und nach oben gestreckt • Kopf liegt zwischen Armen • Blick ist zur Decke gerichtet
Seehund Rückenlage* <ul style="list-style-type: none"> • Wasserlage • Körperspannung • Kopfhaltung in Rückenlage • Koordination 	<ul style="list-style-type: none"> • Das Kind soll sich durch Abstossen vom Beckenrand während 8 Meter auf der Rückenlage fortbewegen • Regelmässiger Wechselbeinschlag • Arme paddeln seitlich an Körper
Eisbär* <ul style="list-style-type: none"> • Koordination • Wasserlage • Atemrhythmus 	<ul style="list-style-type: none"> • Das Kind soll sich durch Abstossen vom Beckenrand 10-12 Meter in Bauchlage fortbewegen • Regelmässiger Wechselbeinschlag • Arme gehen alternierend unter Wasser nach vorne und mit Schaufelbewegung bis Brusthöhe zurückziehen
Wasserstampfen (mit Hilfestellung) <ul style="list-style-type: none"> • Sicherheit im brusttiefen bis Tiefwasser • Selbstrettung in einer Notsituation 	<ul style="list-style-type: none"> • Das Kind bleibt während 15 Sekunden aufrecht im Wasser an Ort und Stelle • Füsse stossen abwechselnd seitwärts nach unten (Flex-Füsse) • Arme paddeln abwechselnd zur Seite • Körper darf aktiv mitbewegt werden • Mit Hilfestellung von der Kursleitung oder Schwimmhilfen
Purzelbaum <ul style="list-style-type: none"> • Sicherheit im Tiefwasser • Orientierung bei Drehung • Koordination in Verbindung mehrerer Elemente 	<ul style="list-style-type: none"> • Es erfolgt ein Purzelbaum vorwärts in brusttiefes Wasser mit Hilfe von einer Matte • Kind darf den Boden spüren • Hilfsperson ist oder steht seitlich im Wasser • Idealerweise anschliessend Purzelbaum in tiefes Wasser ohne Hilfsmittel