



ABZEICHEN SEEPFERD | Kursziele und Übungen in der Übersicht

Kernelemente	Lernziele
Luftpumpe* • Vollständiges Untertauchen • Atemrhythmus • Ausatmung durch Nase	• Das Kind atmet ein, taucht unter und atmet unter Wasser aus • Es erfolgen 3-4 Wiederholungen nacheinander ohne Unterbruch
Fischauge • Öffnung der Augen im Wasser • Orientierung unterhalb vom Wasser	• Das Kind soll vollständig Untertauchen • Durch Öffnen der Augen einen Gegenstand, eine Farbe oder eine Zahl erkennen
Seerose Rückenlage* • Selbstrettung in einer Notsituation • Wasserlage • Körperspannung	• Das Kind soll für mindestens 5 Sekunden auf der Rückenlage schweben • Die Arme sind zur Seite gestreckt • Blick ist zur Decke gerichtet
Gleiten auf Bauchlage Optional: Beinschlag • Effizientes Einatmen und kontrolliertes Ausatmen • Wasserlage und Körperspannung • Orientierung	• Das Kind gleitet durch Abstossen vom Beckenrand mindestens 3 Meter an Wasseroberfläche • Die Arme sind übereinander und nach oben gestreckt • Kopfposition zwischen den Armen mit Blick zum Boden • Optionaler Beinschlag wenn Gleiten funktioniert
Bauchpfeil mit Beinmotor* Optional: Drehung auf Rücken • Koordination verschiedener Elemente • Wasserlage • Körperspannung	• Das Kind soll sich durch Abstossen vom Beckenrand für mindestens 3 Meter in Bauchlage fortbewegen • Es erfolgt gleichzeitig ein lockerer, regelmässiger Beinmotor mit gestreckten Beinen • Gestreckte Arme, Hände liegen übereinander • Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule, Blick zum Boden • Sichtbare Ausatmung unter Wasser • Optionale Rückendrehung wenn Übung funktioniert
Froschsprung* • Vertrauen stärken • Mut und Selbstständigkeit im Wasser • Erste Erfahrung im Tiefwasser	• Es erfolgt ein Fussprung in das tiefe Wasser zum vollständigen Untertauchen • Hilfsperson steht seitlich vom Kind und hilft dem Kind bei Bedarf aus dem Wasser • Idealerweise taucht oder schwimmt das Kind selbstständig zum Beckenrand zurück