

## LEVEL 6



### **25m Rücken mit Start**

Die Kinder können 25m Rücken schwimmen. Der Start erfolgt mit Abstoss in Rückenlage im Wasser oder mit Kopfsprung und anschliessender Drehung unter Wasser in die Rückenlage. Dabei ist es wichtig, dass die gestreckten Arme schulterbreit mit der Kleinfingerseite eintauchen, unterstützt durch die Körperrotation um die Längsachse.

### **15 bis 20m Kraul mit Kopfsprung**

Die Kinder können 15 bis 20m Kraul schwimmen, beginnend mit einem Kopfsprung. Die Rückholphase wird mit hohem Ellbogen ausgeführt.

### **Kopfsprung mit anschliessender Unterwasserphase**

Die Kinder können aus einer stehenden Position mit den Armen in Hochhalte und mit den Fingerspitzen voran ins Wasser tauchen. Anschliessend gleiten sie in der Streamline-Position und bewegen sich mit Beinschlag unter Wasser fort.