

LEVEL 9



15m Delfin einarmig

Die Kinder können 15m Delfin mit einem Arm schwimmen, der passive Arm befindet sich in Hochhalteposition. Dabei ist es wichtig, dass der Rhythmus (zwei Beinschläge pro Armzug) eingehalten wird. Die Einatmung kann entweder seitlich oder nach vorne ausgeführt werden.

15m Brust

Die Kinder können mit einer korrekten Koordination der Arme, Beine und der Atmung 15m Brust schwimmen. Dabei ist es wichtig, dass am Ende eines Zyklus eine kurze Gleitphase stattfindet.

Kippwende Brust

Die Kinder können eine regelkonforme Kippwende im Brustschwimmen ausführen. Dabei ist folgender Ablauf wichtig: Anschwimmen, mit beiden Händen zeitgleich Wand berühren, Beine anhocken, Körper seitlich zur Einatmung aufrichten und dabei in entgegengesetzte Richtung kippen, abtauchen und Füße zur Wand führen, Arme in Streamline-Position strecken und kräftig abstossen.