



Voraussetzungen und Ziele im Kinderschwimmen

Farbe	Ich sollte können...	Ich lerne...
Weiß (12,5m)	<ul style="list-style-type: none"> • 12,5m Schwimmen - ohne Hilfsmittel - ohne Festhalten 	<ul style="list-style-type: none"> • in Bauchlage: <ul style="list-style-type: none"> - Gleiten mit Brett - Brust-Stoßgrätsche mit Brustarmen • in Rückenlage: <ul style="list-style-type: none"> - Wechselbeinschlag • Einstieg ins Tieftauchen
Gelb (12,5m)	<ul style="list-style-type: none"> • in Bauchlage: <ul style="list-style-type: none"> - Gleiten mit Brett - einfaches Brustschwimmen • in Rückenlage: <ul style="list-style-type: none"> - Wechselbeinschlag 	<ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung des bisher Gelernten • In Bauchlage: <ul style="list-style-type: none"> - Gleiten ohne Brett • in Rückenlage: <ul style="list-style-type: none"> - Gleiten mit und ohne Brett - Wechselbeinschlag mit Wechselarmzug (= Rückenschwimmen) • Tauchen nach Ringen • Köpper
Orange (12,5m)	<ul style="list-style-type: none"> • in Bauchlage: <ul style="list-style-type: none"> - Gleiten - einfaches Brustschwimmen 	<ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung des bisher Gelernten • in Bauchlage: <ul style="list-style-type: none"> - Wechselbeinschlag mit Wechselarmzug (= Kraulschwimmen)

	<ul style="list-style-type: none"> • in Rückenlage: <ul style="list-style-type: none"> - Gleiten - Rückenschwimmen 	<ul style="list-style-type: none"> - Kopfsprung
Grün (12,5m)	<ul style="list-style-type: none"> • in Bauchlage: <ul style="list-style-type: none"> - Gleiten - einfaches Brustschwimmen - Kraulschwimmen • in Rückenlage: <ul style="list-style-type: none"> - Gleiten - Rückenschwimmen • Tieftauchen 	<ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung des bisher Gelernten • in Bauchlage: <ul style="list-style-type: none"> - Kraul-Atmung (3er-Rhythmus) - langer Brustarmzug inkl. Atmung • Ausdauer für 25m-Bahn • Streckentauchen
Grün (25m)	<ul style="list-style-type: none"> • in Bauchlage: <ul style="list-style-type: none"> - Gleiten - einfaches Brustschwimmen - Kraulschwimmen • in Rückenlage: <ul style="list-style-type: none"> - Gleiten - Rückenschwimmen • Tieftauchen 	<ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung des bisher Gelernten • in Bauchlage: <ul style="list-style-type: none"> - Kraul-Atmung (3er-Rhythmus) - langer Brustarmzug inkl. Atmung • Streckentauchen
Blau (25m)	<ul style="list-style-type: none"> • Gleiten in Bauch- & Rückenlage • Brustschwimmen • Rückenschwimmen • Kraulschwimmen • Kopfsprung • Tieftauchen • Streckentauchen 	<ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung des bisher Gelernten • Einführung Startsprung • einfache Wenden für Brust, Rücken und Kraul • Delphinwelle und Delphinbeine in Bauch- und Rückenlage
Grau (25m)	<ul style="list-style-type: none"> • Gleiten in Bauch- & Rückenlage • Brustschwimmen • Rückenschwimmen 	<ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung des bisher Gelernten • Rollwende für Rücken und Kraul • Delphinarme

	<ul style="list-style-type: none"> • Kraulschwimmen • Delphinwelle/Delphinbeine • Start-/Kopfsprung • Tieftauchen • Streckentauchen 	<ul style="list-style-type: none"> • einfache Delphinwende
Schwarz (25m)	<ul style="list-style-type: none"> • Gleiten in Bauch- & Rückenlage • Brustschwimmen • Rückenschwimmen • Kraulschwimmen • Delphinschwimmen • Startsprung • Tieftauchen • Weittauchen • Rücken- & Kraul- Rollwenden 	<ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung des bisher Gelernten • Wenden mit Tauchphasen für Rücken, Kraul und Delphin • Brust-Wende mit Brust-Tauchzug • Ausdauer- und Zeitschwimmen • Eingliederung aller gelernten Techniken in Start, Wenden und Zielanschlag (z.B. Rückenstart)
Mermaid (25m)	<ul style="list-style-type: none"> • mind. blaue Gruppe absolviert haben 	<ul style="list-style-type: none"> • Schwimmtechnik mit Flossen und Monoflossen
Jugendretter (25m)	<ul style="list-style-type: none"> • Mindestalter 10 Jahre • Deutsches Jugendschwimmabzeichen Gold 	