

Feststellung der erreichten Niveaustufe „Intensivkurs Schwimmen“

vom _____ bis _____ in _____

Name des Kindes _____ Geburtsdatum _____

Schule _____

Erreichte Fertigkeiten (bitte ankreuzen):

WASSERGEWÖHNUNG (Niveaustufe 1)

- Anpassung an die Eigenschaften und Wirkungen des Wassers
- Stehen, Gehen und Schweben im Wasser
- Auftreiben mit und ohne Hilfsmittel
- Arbeiten mit und gegen den Wasserwiderstand
- Freude beim Aufenthalt und Bewegen im Wasser

GRUNDFERTIGKEITEN (Niveaustufe 2)

- Atmen – Ausatmung ins Wasser!
- Tauchen – mit geöffneten Augen
- Springen – in tiefes Wasser
- Rollen – um die Breitenachse
- Drehen – um Längsachse
- Gleiten – in gestreckter strömungsgünstiger Körperposition nach Abstoß
- Fortbewegen – durch koordinierte Bein- und Armbewegungen

BASISSTUFE SCHWIMMEN (Niveaustufe 3)

- beliebiger Sprung ins tiefe Wasser und anschließend 100 Meter in einer beliebigen Schwimmart ohne Zeitbegrenzung
- Wasser ohne Hilfsmittel selbstständig verlassen

SICHERES SCHWIMMEN (Niveaustufe 4)

- Sprung ins tiefe Wasser und anschließend 15 Minuten Schwimmen und mindestens 200 Meter in einer beliebigen Schwimmart zurücklegen

oder

- Kopfsprung ins tiefe Wasser und anschließend 100 Meter Schwimmen in einer Schwimmart mit Zeitbegrenzung (maximal 3:30 min; ab Klassenstufe 9: männlich 2:30 min und weiblich 2:45 min)
- 100 Meter Schwimmen in einer zweiten Schwimmart ohne Zeitbegrenzung

Hiermit bestätigt der durchführende Verein, dass das o.g. genannte Kind im Rahmen des Schwimmkurses die folgende Niveaustufe erreicht hat (es müssen alle Unterpunkte der jeweiligen Stufe erfüllt sein):

Stufe 1

Stufe 2

Stufe 3

oder Stufe 4

Ort/Datum _____

Stempel des
durchführenden Vereins

Unterschrift Schwimmlehrkraft _____

(Druckbuchstaben Name)