**Feststellung der erreichten Niveaustufe   
beim „Aufholen nach Corona – 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) |

Stand: 03.2022