



Jahresziele 2. Klasse

Schwimmkompetenzen

Rückenkraul 16 Meter ganze Lage ohne Hilfsmittel – **brusttief**

- Rückholphase der Arme über Wasser
- Korrekte Koordination der Arme
- Ohne Absteigen

Kraul 16 Meter ganze Lage ohne Hilfsmittel – **brusttief**

- Sichtbares Ausatmen
- Vorholphase der Arme über Wasser
- Maximal zweimal absteigen, Atmung in Rückenlage oder korrekte Seitenatmung

Brust 16 Meter ganze Lage ohne Hilfsmittel – **brusttief**

- Kleine Armbewegung bis Schulterhöhe
- Freie Koordination zwischen Armzug und Beinschlag, Kopfhaltung frei wählbar
- Maximal zweimal absteigen

Streckentauchen 3 Meter – **brusttief**

- Fusswärts abtauchen
- Unterwasserantriebsbewegungen frei wählbar
- Einen Gegenstand vom Boden an Oberfläche holen

Eintauchen kopfwärts vom Beckenrand – **Tiefwasser**

- Aus dem Sitz, Knie- oder Kauerstand
- Gestreckte Arme hinter den Ohren
- Gleitphase zur Wasseroberfläche



Sicherheitskompetenzen

Schwimmen 16 Meter ohne Hilfsmittel – **Tiefwasser**

- Start vom Beckenrand mit Rolle vorwärts, mit oder ohne Matte
- Technik frei wählbar – Lagewechsel erlaubt