



Jahresziele 4. Klasse



Schwimmkompetenzen

Rückenkraul 25 Meter ganze Lage – **Tiefwasser**

- Schulterbreites Eintauchen der Arme
- Wechselseitige Koordination der Arme mit Körperrotation
- Unterwasserphase muss ganz abgeschlossen sein

Kraul 25 Meter ganze Lage – **Tiefwasser**

- Regelmässige Zweier- oder Dreieratmung
- Sichtbare Körperrotation
- Unterwasserphase muss ganz abgeschlossen sein

Brust 25 Meter ganze Lage – **Tiefwasser**

- Regelmässige Atmung
- W-Position der Beine
- Korrekte Koordination – Armzug-Atmung-Beinschlag-Gleiten

Streckentauchen 8 Meter – **120 Zentimeter**

- Abtauchen fusswärts oder schwimmend kopfwärts
- Tauchen durch zwei versetzte Hindernisse
- Unterwasserantriebsbewegungen sind frei wählbar

Sicherheitskompetenzen

Schwimmen 100 Meter ohne Hilfsmittel – **Tiefwasser**

- Ohne Anhalten oder Festhalten am Rand
- Start frei wählbar
- Brust, Kraul oder Rückenkraul – Lagewechsel erlaubt

Retten – Tiefwasser

- In einer Notsituation um Hilfe rufen oder Alarm auslösen
- Rettungsgegenstände kennen und dem Rettling vom Beckenrand ins Wasser zuwerfen können (z.B. Schwimmbrett)

Tauchregeln

- Die drei ersten Tauchregeln der Schweizerischen Lebensrettungsgesellschaft (SLRG) kennen und wiedergeben