

2.7 Bewegen im Wasser

Die Aufgaben werden entsprechend der Anordnung des Bereiches innerhalb des schulinternen Lehrplans im **Schuljahrgang 2, 3 oder 4** gestellt.

2.7.1 Grundlegende schwimmerische Fertigkeiten

Gleite ohne Hilfsmittel nach Abstoß vom Rand im Tiefwasser mindestens 4 m in Brust- und 3 m in Rückenlage. Atme dabei gleichmäßig aus. (AFB I)

2.7.2 Fuß- und kopwärts ins tiefe Wasser springen

Führe aus dem Stand am Beckenrand oder vom Startblock den Kopfsprung ins tiefe Wasser aus. Halte die Sicherheitsbestimmungen ein. (AFB I)

2.7.3 Fortbewegen in Brustlage

Bewege dich 25 m mit der Brustschwimmtechnik bei bewusster Atmung und Körperstreckung (Gleitphase) fort. Halte die Sicherheitsbestimmungen ein. (AFB I)

2.7.4 Tauchen

Tauche vom Beckenrand nach einem Gegenstand im 1,80 m tiefen Wasser und befördere ihn an die Wasseroberfläche. Halte die Sicherheitsbestimmungen ein. (AFB I)