



Wasserwacht

Mit Sicherheit am Wasser.



Ab ins Wasser
mit Loti !

Stickerheft

für Übungskarten

Name

Verhaltensregeln im und am Wasser

Ich kann ...

... die Verhaltensregeln nennen!

... die Verhaltensregeln für Erwachsene nennen!



Wassergewöhnung

Wassereigenschaften

Ich kann ...

... Wasserspritzer im Gesicht aushalten!

... mit Schwimmnudel durchs Wasser reiten!

... frei durch brusttiefes Wasser laufen und springen!

Atmen

Ich kann ...

- ... die Nase ins Wasser halten und blubbern!
- ... unter Wasser ausatmen!
- ... ins Wasser schreien!



Gleiten

Ich kann ...

- ... mich mit ausgestreckten Armen auf dem Wasser durch das Becken ziehen lassen!
 - ... mich abstoßen und auf dem Bauch mit Schwimmhilfe durch das Wasser gleiten!
 - ... mich abstoßen und auf dem Bauch ohne Schwimmhilfe durch das Wasser gleiten!
-

Springen

Ich kann ...

- ... sitzend vom Beckenrand oder einer Treppenstufe ins Wasser rutschen!
- ... mit Schwimmhilfe ins Wasser springen!
- ... frei vom Beckenrand ins Wasser springen!



Schweben

Ich kann ...

- ... auf dem Bauch frei im Wasser schweben!
 - ... auf dem Rücken mit Schwimmhilfe im Wasser schweben!
 - ... auf dem Rücken ohne Schwimmhilfe im Wasser schweben!
-

Tauchen

Ich kann ...

- ... den Kopf ganz unter Wasser tauchen!
- ... die Augen unter Wasser öffnen!
- ... einen Gegenstand aus bauchnabeltiefen Wasser mit den Händen auftauchen!

Anfängerschwimmen

Beinschlag

Ich kann ...

- ... die Beinbewegung im Sitzen am Land!
 - ... die Beinbewegung am Beckenrand durchführen!
 - ... die Beinbewegung im Wasser korrekt mit Schwimmhilfe durchführen!
 - ... mich mit einem Hilfsmittel 10 Meter mit der Beinbewegung fortbewegen!
-

Armzug

Ich kann ...

- ... die Armbewegung im Sitzen am Land!
- ... die Armbewegung stehend im Wasser!
- ... die Armbewegung im Wasser korrekt mit Schwimmhilfe durchführen!
- ... mich mit einem Hilfsmittel 10 Meter mit Armbewegung fortbewegen!

Wasserlage

Ich kann ...

- ... mich ohne Hilfsmittel in Bauchlage mit gestreckten Armen und Beinen ins Wasser legen!
 - ... mich mit der Arm- und Beinbewegung und einem Hilfsmittel 10 Meter fortbewegen!
 - ... 5 Meter ohne Hilfsmittel schwimmen!
 - ... 10 Meter ohne Hilfsmittel schwimmen!
 - ... 15 Meter ohne Hilfsmittel schwimmen!
-

Koordination & Atmung

Ich kann ...

- ... frei vom Beckenrand ins Wasser springen und losschwimmen!
- ... beim Schwimmen ins Wasser ausatmen!
- ... aus schultertiefen Wasser einen Gegenstand mit den Händen auftauchen!
- ... frei vom Beckenrand ins Wasser springen, im Anschluss 25 Meter schwimmen, dabei erkennbar ins Wasser ausatmen und aus schultertiefen Wasser einen Gegenstand mit den Händen auftauchen!



Sicher Schwimmen

Ich kann ...

- ... kopfabwärts abtauchen und einen Tauchring aus 2 Meter Tiefe heraufholen!
- ... im Paketsprung vom Startblock springen!
- ... 15 Minuten am Stück schwimmen, dabei 200 Meter zurücklegen - davon 150 Meter in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 50 Meter in anderen Körperlage!



Impressum:

© 2021 Wasserwacht-Bayern

Eine Gemeinschaft des Bayerischen Roten Kreuzes

Landesgeschäftsstelle

Garmischer Straße 19 – 21, 81373 München / www.wasserwacht.bayern

Inhalt: Arbeitsgruppe Schwimmfähigkeit

Gestaltung & Layout: Florian Haf

Illustration „Loti“: Peter Knoblich