

Niveaustufen

Wassergewöhnung (Niveaustufe 1)

- Anpassung an die Eigenschaften und Wirkungen des Wassers
- Stehen, Gehen und Schweben im Wasser
- Auftrieb 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 die Längsachse oder Tiefenachse
- 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 Schwimmen in einer beliebigen Schwimmart ohne Zeitbegrenzung (Wechsel der Schwimmart/Schwimmfläche erlaubt)
- Wasser ohne Hilfsmittel selbstständig verlassen

Sicher 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 von höchstens 3:30 min (ab **Klassenstufe 9 gilt eine Zeitbegrenzung von \geq 2:30 min bzw. \geq 2:45 min** und 100 Meter Schwimmen in einer zweiten Schwimmart ohne Zeitbegrenzung)



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR KULTUS, JUGEND UND SPORT

Dieser Schulschwimmpass gehört

Vorname

Nachname

Geburtsdatum



Liebe Eltern, weitere wichtige Informationen zum Start in den Schwimmunterricht finden Sie in der Elternbroschüre.

Schulstempel

Ort, Datum

Schwimmlehrkraft

Sticker 3

Schulschwimmpass Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR KULTUS, JUGEND UND SPORT BADEN-WÜRTTEMBERG

Thourerstr. 6, 70173 Stuttgart

www.km-bw.de

sport@km.kv.bwl.de



Baden-Württemberg
MINISTERIUM FÜR KULTUS, JUGEND UND SPORT

Schulstempel

Ort, Datum

Schwimmlehrkraft

Sticker 1

Schulstempel

Ort, Datum

Schwimmlehrkraft

Sticker 2

Schulstempel

Ort, Datum

Schwimmlehrkraft

Sticker 4

4. NIVEAUSTUFE

3. NIVEAUSTUFE

2. NIVEAUSTUFE

1. NIVEAUSTUFE