

So viele Meter kann ich Schwimmen ohne mich festzuhalten oder hinzustellen. (maximal 200m)
Bauch- und Rückenlage können beliebig oft gewechselt werden.

_____ Meter



Diese 3 verschiedenen Sprünge kann ich:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____



Diese 3 verschiedenen Sicherheitsregeln werde ich immer berücksichtigen:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____



Basis-Check Schwimmen

So sicher bin ich im Wasser!



Name: _____



Ich kann mich mit Wechselschlag fortbewegen
in Bauchlage: _____ Meter
in Rückenlage: _____ Meter
(max. jeweils 50 Meter!)



		weniger als 1 m	weniger als 3 m	weniger als 6 m	6 m und mehr
Ich kann mich von der Wand abstoßen und gleite...	in Bauchlage	in Rückenlage			



		weniger als 1 sec.	weniger als 3 sec.	weniger als 6 sec.	6 sec. und länger
Ich kann bewegungslos auf der Wasseroberfläche liegen...	in Bauchlage	in Rückenlage			



Ich kann im ständigen Wechsel unter Wasser aus- und über Wasser einatmen

weniger als 1x
 weniger als 3x
 weniger als 6x
 6x und öfter