## **Niveaustufen**

#### Wassergewöhnung (Niveaustufe 1)

- Anpassung an die Eigenschaften und Wirkungen des Wassers
- Stehen, Gehen und Schweben im Wasser
- · Auftreiben 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 Ab
- Fortbewegen durch koordinierte Bein- und Armbewegungen

### Basisstufe Schwimmen (Niveaustufe 3)

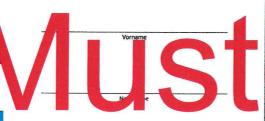
- beliebiger Sprung ins tiefe Wasser und anschließend 100 Meter Schwimmen in einer beliebigen Schwimmart ohne Zeitbegrenzung (Wechsel der Schwimmart/Schwimmlage erlaubt)
- Wasser ohne Hilfsmittel selbstständig verlassen

#### Sicher Schwimmen (Niveaustufe 6

- 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 d° 2:30 min bzw. © 2:45 min) und 100 Meter Schwimmen in einer zweiten Schwimmart ohne Zeitbegrenzung



Dieser Schulschwimmpass gehört



Geburtsdatum

HESSISCHES KULTUSMINISTERIUM Luisenplatz 10, 65185 Wiesbaden www.kultusministerium.hessen.de

# Schulschwimmpass Hessen



THE THE PARTY OF T

