Referenz: FbPAED.OlE/33.00-00/19.723

**Inhalte der Schwimmpässe**

Stand: 30.09.2019

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

* **Schwimmpass 1**: ***„Ich fühle mich im untiefen Wasser wohl!“*** (Symbol Daumen

hoch)

1. Ich springe an der Hand des Schwimmlehrers vom Beckenrand ins Wasser (Wassertiefe min. 90cm).
2. Ich halte meinen Kopf 3 Sekunden unter Wasser.
3. Ich spiele Seestern in Bauchlage während 5 Sekunden.
4. Ich kann fünfmal hintereinander unter Wasser ausblasen.
5. Ich öffne die Augen unter Wasser und erkenne die Farbe eines Rings.

* **Schwimmpass 2**: ***„Ich habe Spaß im Wasser!“***

1. Ich springe ohne Hilfe vom Beckenrand ins Wasser (Wassertiefe min. 90cm).
2. Ich halte meinen Kopf 6 Sekunden unter Wasser.
3. Ich spiele Seestern in Rückenlage während 5 Sekunden.
4. Ich kann 3 Gegenstände aus dem Wasser holen (mit offenen Augen, vollständig unter Wasser, 3x atmen).
5. Ich kann 3m in Bauchlage gleiten.

* **Schwimmpass 3**: ***„Ich kann 25m (1 Länge) in einem möglichst korrekten***

***Schwimmstil ohne Pause durchschwimmen!“***

1. Ich mache einen Hechtsprung, sitzend am Beckenrand mit den Füßen im Wasser und kann 5m gleiten.
2. Ich falle seitlich ins Wasser wie ein Stein (sitzend am Beckenrand).
3. Ich forme 2x abwechselnd eine Kugel und einen Seestern in Bauchlage während 3 Sekunden (Knallerbse).
4. Ich steige die Stange ausatmend bis zum Boden hinunter (mind. 90cm Wassertiefe) und wiederhole die Übung dreimal nach kurzem Einatmen.

* **Schwimmpass 4**: ***„Ich kann 50m (2 Längen) in einem möglichst korrekten***

***Schwimmstil ohne Pause durchschwimmen!“***

1. Ich springe ins tiefe Wasser und schwimme die gefragte Distanz.
2. Ich schwimme 25m mit Brett in einem zweiten Schwimmstil (Beinbewegung).
3. Ich steige die Stange in Bauchlage ausatmend hinunter (mind. 90cm Wassertiefe) und bleibe 3 Sekunden auf dem Boden liegen, ohne mich an der Stange festzuhalten.

Testung 4. Schuljahr:

* **Schwimmpass 5**: ***„Ich kann 100m (4 Längen) in einem möglichst korrekten***

***Schwimmstil ohne Pause durchschwimmen!“***

1. Ich springe im Hechtsprung vom Beckenrand (stehend oder knieend) durch einen Ring (Abstand: 1m vom Rand) ins tiefe Wasser und schwimme die gefragte Distanz.
2. Ich kann 30 Sekunden auf der Stelle Wassertreten und dabei die Hände aus dem Wasser halten.

* **Schwimmpass 6**: ***„Ich kann 200m (8 Längen) in einem möglichst korrekten***

***Schwimmstil ohne Pause durchschwimmen!“***

1. Ich springe vom Block ins tiefe Wasser und schwimme die gefragte Distanz.
2. Ich kann 1 Minute auf der Stelle Wassertreten und dabei beide Hände aus dem Wasser halten.
3. Ich hole ein Objekt in 2 Metern Tiefe aus dem Wasser.

* **Schwimmpass 7**: ***„Ich kann 400m (16 Längen) in einem möglichst korrekten***

***Schwimmstil ohne Pause durchschwimmen!“***

1. Ich springe im Hechtsprung vom Block oder stehend vom Beckenrand ins Wasser und schwimme die gefragte Distanz.
2. Ich kann 10 Meter tauchen.
3. Nach dem Tauchen (Punkt b) schwimme ich den Rest der Länge in Rückenlage Brustbeinschlag mit den Händen aus dem Wasser.

* **Schwimmpass 8**: ***„Ich kann 800m (32 Längen) in einem möglichst korrekten***

***Schwimmstil ohne Pause durchschwimmen!*** ***(Wechsel des Schwimmstils erlaubt)“***

1. Ich springe im Hechtsprung vom Block ins Wasser und schwimme die gefragte Distanz.

* **Schwimmpass 9**: ***„Ich kann 1000m (40Längen) in einem möglichst korrekten***

***Schwimmstil ohne Pause durchschwimmen! (Wechsel des***

***Schwimmstils erlaubt)***

1. Ich springe im Hechtsprung vom Block ins Wasser und schwimme die gefragte Distanz.
2. Ich kann 15 Meter tauchen.

Testung 4. Jahr Sekundarschule:

* **Schwimmpass 10: *„Ich beherrsche einen Schwimmstil in Brust- und einen Stil in***

***Rückenlage und schwimme 20min ohne Pause.“***

* + 1. Ich springe im Hechtsprung ins Wasser (vom Block) und kann 15m tauchen.
    2. Ich wende grundlegende Techniken der Selbst- und Fremdrettung an.
    3. Ich transportiere einen Partner sicher über eine vorgegebene Distanz.