



1.	<b>Kann mein Kind ins Wasser ausatmen und das Gesicht ins Wasser legen?</b> <u>Übung:</u> Tischtennisbälle weg pusten lassen, große Blasen beim Ausatmen machen, wie ein Motorboot, in kleinen Schritten üben: erst nur mit dem Mund ins Wasser, dann auch mit der Nase (Krokodil), im Wasser hören (linkes Ohr auf das Wasser, rechtes Ohr auf das Wasser), danach dann langsam Stück für Stück das Gesicht weiter ins Wasser eintauchen, auch mit den Augen und schließlich das ganze Gesicht untertauchen
2.	<b>Kann mein Kind die Augen unter Wasser öffnen (ohne Schwimmbrille) und sich orientieren?</b> <u>Übung:</u> Gesicht untertauchen lassen und unterschiedlich farbige Bälle/Ringe oder andere Gegenstände zeigen -> das Kind soll auf einen vorher bestimmten Gegenstand unter Wasser zeigen
3.	<b>Kann mein Kind komplett untertauchen, sich vom Boden wieder abstoßen und mit einfachen Bewegungen an die Oberfläche zurückkehren?</b> <u>Übung:</u> Ringe im schulertiefen Wasser auf den Boden legen und sie hoch tauchen lassen
4.	<b>Kann sich mein Kind mit dem Gesicht nach unten in das Wasser legen (Seestern) und einen Moment schweben?</b> <u>Übung:</u> das Kind an den Händen halten und es soll sich mit dem Gesicht im Wasser wie ein Seestern (Arme und Beine ausgesteckt und auseinander) ins Wasser legen, wenn das gut klappt, als nächstes zur Hilfe nur noch eine Hand halten, dann soll es das Kind alleine versuchen
5.	<b>Kann mein Kind sich aus dem Seestern wieder selbständig im Wasser hinstellen?</b> <u>Übung:</u> nach dem Seestern soll das Kind die Beine unter den Bauch ziehen und sich selbständig wieder hinstellen.
6.	<b>Kann mein Kind sich auf den Rücken legen (Seestern auf dem Rücken) und schwebend im Wasser liegen?</b> <u>Übung:</u> das Kind an den Händen halten; es soll sich wie ein Seestern (Arme und Beine gestreckt und auseinander) auf den Rücken legen, der Bauch muss bis an die Oberfläche kommen, als nächstes nur mit einer Hand und dann alleine
7.	<b>Kann mein Kind sich nach dem Seestern auf dem Rücken wieder in das Wasser hinstellen und auf den Bauch drehen, bzw. auch vom Bauch auf den Rücken drehen?</b> <u>Übung:</u> aus dem Seestern auf dem Bauch auf den Rücken drehen, kurz schweben und wieder hinstellen, hierzu die Beine anziehen
8.	<b>Kann mein Kind sich mit ausgestreckten Armen und Beinen vom Beckenrand abstoßen und ein Stück ohne Bewegung der Arme und Beine und mit dem Kopf im Wasser vorwärts gleiten?</b> <u>Übung:</u> an den Händen halten, Arme des Kindes sind gestreckt, der Kopf zwischen den Armen, ein Fuß angewinkelt an den Beckenrand stellen und dann nach vorne kippen und vom Beckenrand abstoßen, das Kind wird an den Händen gezogen, dabei soll es ins Wasser ausatmen (Motorboot). Beim Gleiten darauf achten, dass Arme und Beine zusammen und ausgestreckt sind. Das Kind kann es dann auch alleine mit einem Brett oder einer Schwimnudel in der Hand üben, zuletzt ohne Hilfestellung und Hilfsmittel üben
9.	<b>Kann mein Kind vom Beckenrand in das Becken springen? (ohne Schwimmbrille)</b> <u>Übung:</u> Das Kind setzt sich an den Beckenrand, hüpft ins Wasser und wird aufgefangen. Danach aus der Hocke und dann im Stehen zu einer Person im Wasser springen. Es kann zu Beginn auch beim Springen eine Hand als Hilfestellung gegeben werden.
10.	<b>Kann mein Kind sich mit groben Schwimmbewegungen nach dem Springen alleine wieder an den Beckenrand helfen?</b> <u>Übung:</u> nach dem Reinspringen vom Beckenrand soll das Kind direkt allein wieder an den Beckenrand kommen
11.	<b>Kann mein Kind vom Beckenrand wieder alleine raus klettern?</b> <u>Übung:</u> nach dem Reinspringen selbständig an den Beckenrand kommen und wieder raus klettern