

NIEDERSÄCHSISCHES KULTUSMINISTERIUM  
Hans-Böckler-Allee 5, 30173 Hannover  
www.mk.niedersachsen.de

# Schritt für Schritt zum Schulschwimmpass



Dokumentation der individuellen Lernentwicklung im Bewegungsfeld  
„Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen“

Name

Geburtsdatum



Niedersächsisches  
Kultusministerium

# WASSERGEWÖHNUNG

Sich angstfrei im bauchtiefen Wasser aufhalten



Sich gegen den Wasserwiderstand vielfältig durch bauchtiefes Wasser bewegen



Sich in Bauch- und Rückenlage durch das Wasser bewegen lassen



In gestreckter Körperlage mit einer Auftriebshilfe auf dem Wasser liegen



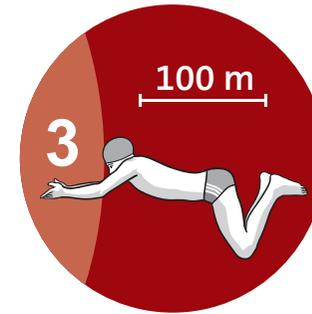
Von der Bauch- und Rückenlage in den sicheren Stand kommen



Mit dem Körper untertauchen



Unter Wasser die Augen öffnen



Von der Wasseroberfläche kopfwärts abtauchen und einen Gegenstand aus 1,80 Meter Wassertiefe heraufholen



Die Baderegeln der Niveaustufe 3 kennen



# BASISSTUFE SCHWIMMEN

Aus erhöhter Position einen beliebigen Sprung in tiefes Wasser ausführen ...



... und anschließend 25 Meter in Bauch- oder Rückenlage schwimmen



... und anschließend 50 Meter in Bauch- oder Rückenlage schwimmen



... und anschließend 100 Meter in Bauch- oder Rückenlage schwimmen



... und anschließend 50 Meter in Bauch- und 50 Meter in Rückenlage schwimmen



Unter Wasser ausatmen



In Rückenlage schweben



In Bauchlage schweben und sinken



Das Wasser ohne Hilfsmittel selbstständig verlassen



Die Baderegeln der Niveaustufe 1 kennen



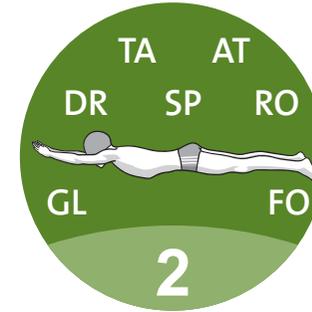
Individuelle Zusatzleistung



Individuelle Zusatzleistung



# GRUNDFERTIGKEITEN



Über Mund und Nase ins Wasser ausatmen



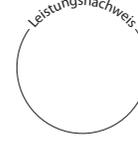
Drehen um die Längsachse



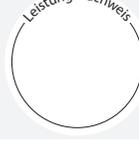
In hüfhtiefem Wasser abtauchen und mit geöffneten Augen einen Gegenstand heraufholen



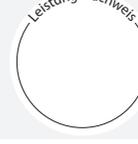
Rollen um die Breitenachse



In schulertiefem Wasser abtauchen und mit geöffneten Augen einen Gegenstand heraufholen



Drehen um die Tiefenachse



Vom Beckenrand ins Wasser gelangen



Nach Abstoß in strömungsgünstiger Position gleiten



Vom Beckenrand in tiefes Wasser springen



In Bauchlage durch koordinierte Bein- und Armbewegungen fortbewegen



Strecksprung vom Beckenrand in tiefes Wasser ausführen



In Rückenlage durch koordinierte Bein- und Armbewegungen fortbewegen



Paketsprung vom Beckenrand in tiefes Wasser ausführen



Die Baderegeln der Niveaustufe 2 kennen

