KC Grundschule Sport und der Schulschwimmpass Niedersachsen

Gemeinsam zu sicheren Schwimmerinnen und Schwimmern

Niveaustufe 1 – Wassergewöhnung | Niveaustufe 2 – Grundfertigkeiten | Niveaustufe 3 – Basisstufe Schwimmen | Niveaustufe 4 – Sicher Schwimmen

Inhaltlicher Schwerpunkt	Anforderungen im KC Die Schülerinnen und Schüler …	Anforderungen im Schulschwimmpass
Öffentliche Schwimmbäder den Regeln entsprechend nutzen	• kennen die Baderegeln und halten sie ein. • setzen die hygienisch notwendigen Maßnahmen selbstständig um.	• Die Baderegeln Niveaustufe 1 kennen • Die Baderegeln Niveaustufe 2 kennen • Die Baderegeln Niveaustufe 3 kennen
Wassergewöhnung	• bewegen sich im bauchtiefen Wasser mit Armeinsatz. • tauchen unter und lassen unter Wasser die Augen geöffnet. • atmen unter Wasser durch Mund und Nase aus.	• Sich angstfrei im bauchtiefen Wasser aufhalten • Sich gegen den Wasserwiderstand vielfältig durch bauchtiefes Wasser bewegen • Mit dem Körper untertauchen und unter Wasser die Augen öffnen und ausatmen • Über Mund und Nase ins Wasser ausatmen • Das Wasser ohne Hilfsmittel selbstständig verlassen
Wasserbewältigung	• schweben auf der Wasseroberflache in Bauch- und Rückenlage. • stoßen sich vom Beckenrand in Bauch- und Rückenlage ab und gleiten möglichst weit. • bewegen sich mit Schwimm-/Auftriebshilfen schwimmend im brusttiefen Wasser fort.	• In Bauch- und Rückenlage im Wasser schweben und sinken • In gestreckter strömungsgünstiger Körperposition nach Abstoß gleiten • Durch koordinierte Bein- und Armbewegungen in Bauch- und Rückenlage fortbewegen • Um die Breitenachse rollen • Um die Längsachse und Tiefenachse drehen
Sich schwimmend fortbewegen	• bewegen sich schwimmend in Bauch- und Rückenlage fort.	• Einen beliebigen Sprung aus erhöhter Position ins tiefe Wasser ausführen

	• beherrschen die Grundlagen einer Schwimmtechnik (Brust-, Rucken- oder Kraulschwimmen). • schwimmen 200m ohne Pause.	und anschließend 50 Meter in Bauch- und 50 Meter in Rückenlage ohne Zeitbegrenzung schwimmen • Kopfwärts vom Beckenrand ins tiefe Wasser springen und anschließend 15 Minuten mindestens 200 Meter in mindestens einer erkennbaren Schwimmart schwimmen (Wechsel der Körperlage möglich)
Tauchen	• tauchen kopfwärts im mindestens schultertiefen Wasser ab und holen einen Gegenstand hoch (Tieftauchen). • kennen den Druckausgleich und wenden ihn an. • stoßen sich in Bauchlage vom Beckenrand ab und gleiten/schwimmen unter Wasser möglichst weit (Streckentauchen).	• Von der Wasseroberfläche in schultertiefes Wasser abtauchen und mit geöffneten Augen einen Gegenstand heraufholen • Wende beim Tieftauchen den Druckausgleich an. (Baderegel) • Am Beckenrand von der Wasseroberfläche abtauchen und mit geöffneten Augen eine Strecke von 5 Metern tauchen • Von der Wasseroberfläche auf ca. 1,80 m Tiefe kopfwärts abtauchen und mit geöffneten Augen einen Gegenstand heraufholen
Springen	• führen einen Sprung aus und schwimmen anschließend weiter. • präsentieren zwei verschiedene Sprünge vom Beckenrand und aus erhöhter Position.	• Einen beliebigen Sprung aus erhöhter Position ins tiefe Wasser ausführen und anschließend 50 Meter in Bauch- und 50 Meter in Rückenlage ohne Zeitbegrenzung schwimmen • Den Streck- und Paketsprung vom Beckenrand in tiefes Wasser ausführen