



Wasser ist unser Element!

**Schwimmschule
OKTOPUS**



1. zertifizierte
Schwimmschule
in Deutschland

Erklärungen zu den Prüfungen für die Urkunde OKTOPUS

1. Seeungeheuer

Unter einen Reifen tauchen, im Reifen auftauchen, laut einatmen und wieder schnell abtauchen und hinter dem Reifen wieder auftauchen. Dabei sollte ein gleichmäßiger Rhythmus von Ein- und Ausatmung zu erkennen sein. (Grundlage aus Kurs FroschKönig: Luftpumpe)

2. Schranke

Hände aufeinanderlegen, mit gestreckten Armen zur Treppe hin umfallen, Gesicht ins Wasser, Blick zum Boden, dabei auspusten und kurz dabei schweben. Die Hände halten sich dann an der Treppe fest.

3. Motorboot

Wie Schranke: In Bauchlage mit gestreckten Armen sich mit Kraulbeinen zur Treppe fortbewegen.

4. Flugzeuglandung

Auf der ersten Treppenstufe stehen und sich mit ausgebreiteten Armen ins Wasser fallen lassen und für einen Augenblick mit dem Gesicht zum Boden im Wasser schweben.

5. Biberpaddeln

Kind liegt entspannt in Rückenlage auf dem Wasser und wird von Trainer gezogen. Unterstützung an den Schultern bzw. nur unter dem Kopf. Das Kind kann mit Rückenbeinen helfen und sich dann allein fortbewegen.

6. Bauchpfeil

Kind sitzt auf dem Beckenrand, springt im Sitzen mit gestreckten Armen kopfwärts durch einen Reifen ins Wasser (Vorstufe zum Kopfsprung)

7. Raddampfer

Schwimmen mit Kraularmen und -beinen, Gesicht Richtung Boden, ausatmen ins Wasser.

8. Rettungssprung

Fußsprung vom Beckenrand ins tiefe Wasser, sofort schwimmen mit der Kraultechnik oder Brusttechnik hin zur Treppe. Unterstützung durch Trainer beim Atmen und Schwimmen.

9. Schatzsuche

Einen Gegenstand mit geöffneten Augen vom Wassergrund holen, Vorübung auf der Treppe. (Prüfungselement Seepferdchen)

10. Tunneltauchen

2–3 Tauchzüge mit Brustarmen und -beinen (Entenfüße mit Froschbeinen) unter einer Schwimmnoodle durch, hochkommen, Luft holen und unter einer zweiten Noodle mit der Brusttechnik durchschwimmen.

11. 10m Schwimmen

In Brust- oder Kraultechnik eine Bahn durch das Becken schwimmen

