

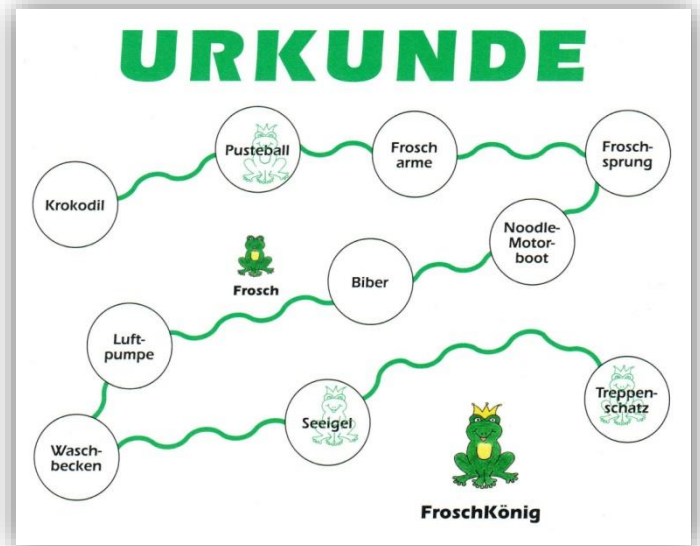


## Die FroschKönig Prüfungen

Diese 10 Aufgaben üben wir mit Ihrem Kind während des Kurses und überprüfen sie in regelmäßigen Abständen.

Am Ende des Kurses erhält Ihr Kind eine Urkunde, auf der die bestanden Prüfungen abgestempelt sind. So können Sie sehen, welche Kompetenzen Ihr Kind im Wasser schon erlangt hat und in welchen Bereichen es noch Unterstützung braucht.

Alle Fähigkeiten sind sehr wichtig und Grundlage für eine sichere Schwimmfähigkeit. Nicht erlangte Fähigkeiten können im miniOKTOPUS oder OKTOPUS nachgeholt werden. Sind weniger als die Hälfte der Aufgaben nicht bestanden, empfehlen wir die Wiederholung des Kurses.



### 1. Krokodil

Auf einer Treppenstufe in entspannter Wasserlage entlang krabbeln.

### 2. Pusteball

Einen Tischtennisball mit kräftigem Pusten über das Wasser durch das Becken treiben.

### 3. Froscharme

Mit der richtigen Brust- Armbewegung das Wasser kräftig verdrängen.

### 4. Froschsprung

Vom Beckenrand ins stehetiefe Wasser springen. Möglichst ohne Hilfestellung (eine Hand zum Festhalten wird angeboten).

### 5. Noodle-Motorboot

Mit der Schwimmnoodle durch aktive Beinbewegungen sich im stehetiefen Wasser eine Bahn fortbewegen.

### 6. Biber

Das Kind liegt entspannt auf dem Rücken und wird durch das Wasser gezogen.

### 7. Luftpumpe

Mit kräftigem Pusten mind. 5x kräftig ins Wasser blubbern (Mund und Nase sind unter Wasser) und über Wasser Luft holen.

### 8. Waschbecken

Drei volle Wasserladungen mit den Händen sich selbst kräftig ins Gesicht schütten und dabei kräftig pusten oder das Gesicht vollständig ins Wasser legen und kräftig auspusten.

### 9. Seeigel

Sich kurz auf die unterste Treppenstufe setzen, dabei ist der Kopf vollständig unter Wasser.

### 10. Treppenschatz

Einen Ring mit Gesicht im Wasser von der Treppe heraufholen.