

Schwimm-LEB ab dem Schuljahr 2018/2019

- 1) Schwimmtechniken in Bauch- und Rückenlage demonstrieren
- 2) Unterschiedliche Sprünge vom Startblock und 1-Meter-Brett präsentieren
- 3) Kenntnisse der Baderegeln haben und sich im Schwimmbad entsprechend verhalten
- 4) Grundlegende Fähigkeiten zur Selbst- und Fremddrettung haben und diese situationsgerecht anwenden
- 5) Eingeführte Methoden zur Leistungsverbesserung kennen und diese zunehmend selbstständig anwenden.
- 6) Unter Berücksichtigung des ggfs. vorhandenen Unterstützungsbedarfs die eigenen konditionellen Fähigkeiten und schwimmbezogenen Leistungsniveaus verbessern