



## Beobachtungsmerkmale

### Lernstufe 1

- Hüftbreiter Stand seitlich zum Beckenrand, Wandarm leicht gebeugt
- Gegenarm gestreckt auf Schulterhöhe in Schwimmrichtung
- Wandarm drückt leicht nach unten und leitet Rotation ein
- Hüfthohes Anhocken der Beine mit Andocken der Fußspitzen

### Lernstufe 2

- Wandhand zieht kurz an
- Wandarm schwingt locker gebeugt über Kopf in Schwimmrichtung
- Absenken des Körpers unter Wasser vor die angehockten Beine
- Abstoß über Ganzkörperstreckung mit Rotation um die Längsachse in Bauchlage

### Lernstufe 3

- Unter Wasser Ganzkörperstreckung
- Aktives Gleiten
- Kopf zwischen den Armen, Oberarme halten Kontakt mit den Ohren