

Leistungsanforderungen im Fach Schwimmen GSR

| | |
|---------------------------------------|--|
| Niveaustufe 1 Wassergewöhnung | Ausgangsniveau |
| | Schwimmen mit Hilfsmitteln |
| | Note 5 Kopf unter Wasser |
| Niveaustufe 2 Grundfertigkeiten | Rollen |
| | Drehen |
| | Gleiten Bauchlage |
| | Note 4 Sprung Beckenrand |
| | Tief tauchen 1,40m mit Hilfe der Stange |
| | 12,5 m Brustschwimmen (halbe Bahn) |
| | 25m Brustschwimmen (eine Bahn) |
| Niveaustufe 3 Basisstufe Schwimmen | Gleiten Rückenlage |
| | Tief tauchen 1,80m mit Hilfe der Stange |
| | Note 3 25 m Rückenschwimmen (1 Bahn) |
| | 100 m Brustschwimmen (4 Bahnen) |
| | Sprung vom Start-Block |
| Note 2 | Kopfsprung vom Beckenrand |
| | Tieftauchen 1,80 m |
| | 50m Rückenschwimmen (2 Bahnen) |
| | 200 m Brustschwimmen (8 Bahnen) |
| Niveaustufe 4 Sicheres Schwimmen | Brust-und Beinschlag beim Brustschwimmen Techniknote |
| | Note 1 Kopfsprung vom Startblock |
| | Tauchen 10 m weit |
| | 50m Rückenschwimmen (2 Bahnen) |
| | 1,80mTieftauchen mit vorherigem Anschwimmen |
| | 15 Min Ausdauer |
| | Bade- und Hygieneregeln |
| | Sozialkompetenz |

Stand: Januar 2023