

# Die Pinguin Schwimmschule

verfolgt das Ziel, den Kindern die Fähigkeit zu vermitteln sich jederzeit sicher im Wasser zu bewegen. Jede Leistungsgruppe durchläuft sechs Stationen mit entsprechenden Übungen. Diese Lernstationen vermitteln deutlich mehr als die Prüfungsanforderungen der klassischen Schwimtabzeichen, die im Rahmen des Schulschwimmens weiterhin abgenommen werden. Grundsätzlich gilt: Der Besitz oder das Erreichen eines Schwimtabzeichens ist nicht ausschlaggebend für die Zuordnung in eine bestimmte Leistungsgruppe!

## Junior-Pinguin

### Gleiten

- nach dem Abstoßen ca. 3m Gleiten mit nach vorne gestreckten Armen und dem Kopf zwischen den Armen.

### Atmung

- ohne Unterbrechung dreimal ins Wasser ausatmen und über Wasser sichtbar einatmen.

### Sicherheit

- von der Bauchlage mit einer aktiven Armbewegung in die Rückenlage drehen und ca. 10 sec. in der Rückenlage liegen bleiben (Seestern).

### Sprung

- vom Beckenrand ins Wasser springen. Der Körper soll komplett ins Wasser eintauchen.

### Kombi Übung

- 10m Brust Arme mit Kraul Beine. Der Kopf zum Einatmen über Wasser - Ausatmung ins Wasser ist gewünscht und für die Kinder einfacher.

### Tauchen

- Einen Gegenstand aus schulertiefen Wasser ertauchen. Die Füße sollen sich vom Boden lösen.

**Spätestens nach Bewältigung der sechs Stationen des Junior-Pinguins, sollte jedes Kind in der Lage sein, die Prüfung für das Seepferdchen abzulegen.**



### Frühschwimmer "Seepferdchen"

- Sprung vom Beckenrand und 25 m Schwimmen
- Herausholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schulertiefem Wasser



## Pinguin

### Sprung

- *Abroller vom Beckenrand aus der Hockposition mit anschließendem Gleiten. Die Arme bleiben die ganze Zeit nach vorne gestreckt.*

### Beintechnik

- *25m Brust Beine oder 25m Kraul Beine mit Brett. Es dürfen nur die Arme auf dem Brett liegen – nicht der Oberkörper. Es ist auch möglich, die Kraul Beine in der Rückenlage auszuführen, dann ohne Brett, mit den Armen an der Seite.*

### Armtechnik

- *10m Brust Arme und 10m Kraul Arme. Keine Beinarbeit. Bei Brust Arme nach jedem Zug ins Wasser ausatmen, bei Kraul Arme die Einatmung durch die Kopfdrehung zur Seite.*

### Technik-Übung

- *Kraul-Abschlagschwimmen oder Brust-Tauchzug.*
- *Kraul: ein Arm liegt vor dem Körper und wird von dem anderen Arm abgelöst. Die Einatmung erfolgt zur Seite. Es soll eine Strecke von 15m zurückgelegt werden.*
- *Brust: Abstoßen von der Wand. Der Armzug soll bis zum Oberschenkel ausgeführt werden. Die Beine erfolgen beim nach vorne führen der Arme. Kopf bleibt die ganze Zeit im Wasser.*

### Distanz

- *50m in einer Schwimmart. Saubere Ausführung gemäß technischer Vorgaben der Schwimmarten.*

### Tauchen

- *Tauchwende mit 5m Gleiten. Unter Wasser an die Wand anschwimmen und sich mit beiden Händen von der Wand abdrücken und nach dem Abstoß mit nach vorne gestreckten Armen 5m gleiten.*

**Spätestens nach Bewältigung der sechs Stationen des Pinguins, sollte jedes Kind in der Lage sein, die Prüfung für das Bronze-Abzeichen abzulegen.**



- *Sprung vom Beckenrand und mindestens 200 m Schwimmen in höchstens 15 Minuten*
- *Einmal ca. 2 m Tiefschwimmen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Gegenstandes*
- *Sprung aus 1 m Höhe oder Startsprung*
- *Kenntnis von Baderegeln*



## Star-Pinguin

### Sprung

- *Kopfsprung/Gripstart*
- *Startsprung vom Startblock. Beide Hände sind am Block und drücken sich beim Kommando nach vorne ab. Eintauchen ins Wasser mit möglichst wenig Spritzer.*

### Wende

- *Hohe Wende/Kippwende. Anschlag an die Wand mit einer Hand oder mit beiden Händen. Vor dem Abstoßen müssen beide Arme nach vorne gestreckt, und der Kopf im Wasser sein. Mindestens 3m Gleiten nach dem Abstoßen.*

### Koordination

- *Hechtschießen und Rolle vorwärts. Abstoßen von der Wand unter Wasser, nach der Gleitphase eine komplette Rolle vorwärts und noch ca. 5m Schwimmen.*

### Technik-Übung

- *Kraul Arme mit Brust Beine. Jeweils ein Brust-Beinschlag pro Kraul-Armzug. Das Einatmen erfolgt zur Seite, bei jedem zweiten Armzug.*

### Distanz-Schwimmen

- *25m Brustschwimmen und 25m (Rücken-)Kraulschwimmen*

### Tauchen

- *Mit maximal 3 Tauchzügen eine Strecke von 10m Tauchen unter der Oberfläche. Armzüge müssen bis zu den Oberschenkeln durchgeführt werden.*

**Mit der Bewältigung der sechs Stationen des Star-Pinguins wird die Basis für die Prüfung zum Silber-Abzeichen oder Gold-Abzeichen gelegt.**



- *Startsprung und mindestens 400 m Schwimmen in höchstens 25 Minuten, davon 300 m in Bauch- und 100 m in Rückenlage*
- *Zweimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes*
  - *Sprung aus 3 m Höhe*
  - *10 m Streckentauchen*
  - *Kenntnis von Baderegeln und Selbstrettung*
- *50 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder 50 m Rückenkraulschwimmen.*
- *15 m Streckentauchen*
- *Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen von 3 kleinen Tauchringen aus einer Wassertiefe von etwa 2 m innerhalb von 3:00 Min. in höchstens 3 Tauchversuchen*
- *Sprung aus 3 m Höhe*
- *50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen*
- *Nachweis folgender Kenntnisse:*
  - *Baderegeln*
  - *Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbstrettung und einfache Fremdrettung)*
- *600 m Schwimmen in höchstens 24 Minuten*
- *50 m Brustschwimmen in höchstens 1:10 Min.*
- *25 m Kraulschwimmen*

