

Landesprogramm „NRW kann schwimmen! - Schwimmen lernen in den Ferien und in der Freizeit“

Niveaustufenkonzept

<https://www.schulsport-nrw.de/niveaustufenkonzept.html>



Niveaustufe 1 – Wassergewöhnung

- Anpassung an die Eigenschaften und Wirkungen des Wassers
- Stehen, Gehen und Schweben im Wasser
- Auftreiben mit und ohne Hilfsmittel
- Arbeiten mit und gegen den Wasserwiderstand
- Freude beim Aufenthalt und Bewegen im Wasser

Niveaustufe 2 - Grundfertigkeiten

- Atmen – Ausatmung ins Wasser!
- Tauchen – mit geöffneten Augen
- Springen – in tiefes Wasser
- Rollen – um die Breitenachse
- Drehen – um die Längsachse oder Tiefenachse
- Gleiten – in gestreckter strömungsgünstiger Körperposition nach Abstoß
- Fortbewegen – durch koordinierte Bein- und Armbewegungen

gegebenenfalls in Kombination mit dem Anfängerzeugnis Seepferdchen

- Kenntnis der Baderegeln, Sprung vom Beckenrand mit anschließendem 25 Meter Schwimmen, Heraufholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schulertiefem Wasser



Niveaustufe 3 – Basisstufe Schwimmen

- beliebiger Sprung ins tiefe Wasser und anschließend 100 Meter Schwimmen in einer beliebigen Schwimmart ohne Zeitbegrenzung (Wechsel der Schwimmart/Schwimmlage erlaubt)
- Wasser ohne Hilfsmittel selbstständig verlassen

Niveaustufe 4 – Sicher Schwimmen

- Sprung ins tiefe Wasser und anschließend 15 Minuten Schwimmen und mindestens 200 Meter in einer beliebigen Schwimmart zurücklegen
- oder
- Kopfsprung ins tiefe Wasser und anschließend 100 Meter Schwimmen in einer Schwimmart mit Zeitbegrenzung (Mindestanforderung 3:30 Minuten), ab Klassenstufe 9: männlich 2:30 Minuten, weiblich 2:45 Minuten
- 100 Meter Schwimmen in einer zweiten Schwimmart ohne Zeitbegrenzung