


Landesprogramm „NRW kann schwimmen!“
Schwimmen lernen in den Ferien und in der Freizeit“ (2019 – 2023)

_____ hat folgende Aufgaben erfüllt.

"NRW kann schwimmen!" - Testaufgaben		erfüllt
Aufgabe 1	Gesicht ins Wasser legen und ins Wasser ausatmen. Dabei sichtbar und hörbar Blasen bilden.	
Aufgabe 2	Freihändiger Fußsprung ins Wasser mit Untertauchen des Kopfes.	
Aufgabe 3	a. Schweben in Bauchlage mit selbstgesteuertem Hinstellen b. Schweben in Rückenlage mit selbstgesteuertem Hinstellen	
Aufgabe 4	Tauchen durch ein Tauchhindernis (Gymnastikreifen, Tauchtor) <u>oder</u> Streckentauchen mit Heraufholen eines Tauchringes.	
Aufgabe 5	Rotation um die Breiten- und um die Längsachse	
Aufgabe 6	a. Abstoßen und Gleiten in <u>Bauchlage</u> mit <u>Beinbewegung</u> (ca. 5 Meter) und Abstoßen und Gleiten in <u>Rückenlage</u> mit <u>Beinbewegung</u> (ca. 3 Meter) b. Abstoßen und Gleiten in <u>Bauchlage</u> mit <u>Armbewegung</u> (ca. 5 Meter)	
Aufgabe 7	Erste koordinierte Bein- und Armbewegungen zur Fortbewegung	
Aufgabe 8	 <p>Seepferdchen (Gültig ab 01.01.2020) Praktische Prüfungsleistungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sprung vom Beckenrand mit anschließendem 25 m Schwimmen in einer Schwimmart in Bauch- oder Rückenlage (Grobform, während des Schwimmens in Bauchlage erkennbar ins Wasser ausatmen) • Heraufholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schultertiefem Wasser (Schultertiefe bezogen auf den Prüfling) <p>Theoretische Prüfungsleistungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kenntnis von Baderegeln 	
Aufgabe 9	Basisstufe Schwimmen: Sprung ins tiefe Wasser und 100 m schwimmen in einer beliebigen Schwimmart ohne Zeitbegrenzung	

Ggf. Bemerkungen, Unterschrift / Stempel
