

# Lernziele im Schwimmunterricht der Primarschule Frauenfeld



<b><u>1.Klasse</u></b>						
<b>Luftpumpe 15x</b>	<b>Ringli tauchen</b>	<b>Bauchpfeil</b>	<b>Rückenpfeil</b>	<b>Wechselbeinschlag Brust mind. 5m</b>	<b>Wechselbeinschlag Rücken mind. 8m</b>	<b>Sprung</b>
WT brusttief	WT brusttief	WT brusttief	WT brusttief	WT brusttief	WT 1.20m	WT 1.20
- stehend einatmen -untertauchen - durch Nase und Mund ausatmen	-untertauchen -Augen öffnen -2 Ringli in einem Tauchzug hochtauchen	-abstossen vom Rand mit gestreckten Armen -mind 5 Sek. Gleiten ( Kopf im Wasser)	-abstossen vom Rand oder Boden - in gestreckter Rückenlage mind. 5 Sek. gleiten	-vom Rand abstossen -mind 5m Wechselbeinschlag ( Arme in Hochhaltung oder neben dem Körper)	-abstossen vom Rand -mind 8m Wechselbeinschlag in gestreckter Rückenlage (Arme können seidl. neben Körper paddeln) - Hilfsmittel erlaubt	-Fussprung vom Bassinrand - auftauchen und zum Rand schwimmen ( Handstand / Purzelbaum für Fortgeschrittene