

# Seesternchen Grundfertigkeiten

| <p><b>Du kannst...</b><br/>(Teilkompetenz)</p> |  <p><b>Vorstufe A</b><br/>je 1 Punkt</p>                                                                                                                                    |  <p><b>Vorstufe B</b><br/>je 2 Punkte</p>                                                                                                                                                          |  <p><b>Niveaustufe</b><br/>je 3 Punkte</p>                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>ins Wasser<br/>ausatmen</b></p>          | <p>an der Wasseroberfläche Luftblasen blubbern<br/><i>in vertikaler Position mit dem Gesicht<br/>möglichst nahe an der Wasseroberfläche mit<br/>dem Mund Luftblasen blubbern (mehr oder<br/>weniger regelmäßiger Wechsel von Ein- und<br/>Ausatmung)</i></p> | <p>mit dem Gesicht im Wasser große Luftblasen<br/>blubbern<br/><i>in vertikaler Position, Oberkörper in Vorhalte<br/>(Gesicht ins Wasser eingetaucht) mit Mund und<br/>Nase große Luftblasen blubbern (mehr oder<br/>weniger regelmäßiger Wechsel von Ein- und<br/>Ausatmung)</i></p> | <p><b>regelmäßiges Ein- und Ausatmen</b><br/>» <b>Kurzzeitiges Einatmen</b><br/>» <b>Ausdauerndes Ausatmen ins Wasser</b><br/><br/><i>bewusstes, regelmäßiges, kurzzeitiges und<br/>kräftiges Einatmen durch Mund sowie<br/>andauerndes Ausatmen durch Mund und wenn<br/>möglich Nase ins Wasser</i></p> |
| <p><b>tauchen</b></p>                          | <p>den gesamten Körper untertauchen <sup>1)</sup><br/><i>im brusttiefen Wasser auf den Beckenboden<br/>hocken und große Luftblasen blubbern <sup>1)</sup></i></p>                                                                                            | <p>den gesamten Körper untertauchen und<br/>große Luftblasen blubbern<br/><i>im brusttiefen Wasser mit geöffneten Augen<br/>auf den Beckenboden hocken und große<br/>Luftblasen blubbern</i></p>                                                                                      | <p><b>tauchen</b><br/>» <b>mit geöffneten Augen</b><br/>» <b>Orientierung unter Wasser</b><br/>» <b>Ausatmung ins Wasser</b><br/><br/><i>auch in Verbindung mit Abstoß-, Gleit- und<br/>Sprungübungen</i></p>                                                                                            |
| <p><b>springen</b></p>                         | <p>im Flachwasser hüpfen <sup>1)</sup></p>                                                                                                                                                                                                                   | <p>Start <sup>3)</sup> ins Wasser mit Untertauchen <sup>1)</sup><br/><i>Fußsprung vom Beckenrand ins stehtiefe<br/>Wasser mit anschließendem vollständigem<br/>Untertauchen</i></p>                                                                                                   | <p><b>springen » in tiefes Wasser</b><br/><br/><i>schnellkräftiger Abstoß von einer erhöhten<br/>Position und fuß- oder kopfwärtiges<br/>Eintauchen in hinreichend tiefes Wasser</i></p>                                                                                                                 |
| <p><b>dich im Wasser<br/>drehen</b></p>        | <p>um die Längs- oder Tiefenachse drehen <sup>1)</sup></p>                                                                                                                                                                                                   | <p>um die Längs- oder Tiefenachse drehen <sup>2)</sup></p>                                                                                                                                                                                                                            | <p><b>drehen » um die Längs- oder Tiefenachse</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                    |

1) Hilfestellung erlaubt    2) Hilfsmittel erlaubt    3) „Start“: in einer beliebigen Fortbewegung ins Wasser gelangen oder im Wasser starten  
Bei medizinischer Notwendigkeit ist der Einsatz von einer Schwimmbrille zulässig.

# Seesternchen Grundfertigkeiten

| <p><b>Du kannst...</b><br/>(Teilkompetenz)</p> |  <p><b>Vorstufe A</b><br/>je 1 Punkt</p>                                                                                           |  <p><b>Vorstufe B</b><br/>je 2 Punkte</p>                                                                       |  <p><b>Niveaustufe</b><br/>je 3 Punkte</p>                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>dich im Wasser rollen</b></p>            | <p>(Teil-)Rotationen um die Breitenachse <sup>1)</sup><br/><i>aus der Horizontalen in die vertikale Körperposition <sup>1)</sup></i></p>                                                                            | <p>um die Breitenachse rollen <sup>2)</sup><br/><i>rollen um die Breitenachse mit Einsatz der Extremitäten oder vorherigem Anstoß vom Beckenboden</i></p>                                          | <p><b>rollen » um die Breitenachse</b></p>                                                                                                                                                                                                                              |
| <p><b>im Wasser gleiten</b></p>                | <p>in Rücken- und/oder Bauchlage gleiten <sup>1)</sup></p>                                                                                                                                                          | <p>in strömungsgünstiger Körperposition in Rücken- und/oder Bauchlage gleiten <sup>2)</sup></p>                                                                                                    | <p><b>gleiten » in gestreckter, strömungsgünstiger Körperposition nach Abstoß</b><br/><i>nach kräftigem Abstoß von der Beckenwand in gestreckter, strömungsgünstiger und stabiler Körperposition in Bauch- und Rückenlage ohne Einsatz der Extremitäten gleiten</i></p> |
| <p><b>dich im Wasser fortbewegen</b></p>       | <p>im Flachwasser mit didaktisch reduzierten Vorformen der Schwimmarten fortbewegen <sup>1) 2)</sup><br/><i>in Bauch- und/oder Rückenlage mit mehr oder weniger regelmäßigen Wechsel von Ein- und Ausatmung</i></p> | <p>im Flachwasser mit didaktisch reduzierten Vorformen der Schwimmarten fortbewegen<br/><i>in Bauch- und/oder Rückenlage mit mehr oder weniger regelmäßigen Wechsel von Ein- und Ausatmung</i></p> | <p><b>fortbewegen im Tiefwasser » durch koordinierte Bein- und Armbewegungen</b><br/><i>in Bauch- und Rückenlage und regelmäßiger Ein- und Ausatmung</i></p>                                                                                                            |

## Notwendige Punkte zur Vergabe der Abzeichen:

| Vorstufe A: | Vorstufe B:  | Niveaustufe: |
|-------------|--------------|--------------|
| 4-13 Punkte | 14-20 Punkte | 21 Punkte    |

Die Punkte können über die Stufen hinweg gesammelt werden. Je Teilkompetenz können nur die Punkte einer Stufe gezählt werden.

1) Hilfestellung erlaubt    2) Hilfsmittel erlaubt    3) „Start“: in einer beliebigen Fortbewegung ins Wasser gelangen oder im Wasser starten  
Bei medizinischer Notwendigkeit ist der Einsatz von einer Schwimmbrille zulässig.