

# Seesternchen Grundfertigkeiten

**Das kannst du.**



**Vorstufe A**  
je 1 Punkt

**Du kannst im  
Wasser Luft  
ausatmen.**



**Übungen/  
Spielformen**

**Notizen**



**Vorstufe A**  
je 1 Punkt

Du stehst im Wasser.  
Du berührst mit dem Mund das Wasser und pustest Luft aus.  
Du blubberst Luft-Blasen.  
Manchmal mehr Luft-Blasen, manchmal weniger Luft-Blasen.  
Du atmest dazwischen ruhig ein und aus.



**Vorstufe B**  
je 2 Punkte

Du stehst im Wasser.  
Du tauchst mit dem Gesicht unter Wasser und pustet Luft aus.  
Du blubberst große Luft-Blasen.  
Mit deinem Mund.  
Und mit deiner Nase.  
Du darfst dazwischen Luft holen.



**Niveaustufe**  
je 3 Punkte

Du bist im Wasser.  
Du holst tief Luft.  
Dann tauchst du deinen Körper und den Kopf unter Wasser.  
Du atmest gleichmäßig und ruhig die Luft im Wasser aus.  
Dann tauchst du auf.

Du hast Gegenstände.  
Zum Beispiel kleine Ufos.  
Die Gegenstände können auf dem Wasser schwimmen.  
Du pustest die Ufos über das Wasser.

Du gehst mit einem Partner zusammen.  
Du zeigst deinem Partner, wie du blubbern kannst.  
Er kann ein Ohr ins Wasser halten, um das Blubbern zu hören.  
Danach tauscht ihr.

Deine Schwimm-Gruppe formt einen Kreis.  
Ihr zählt jede Person durch.  
Abwechselnd seid ihr Fische und Seesterne.  
Zuerst tauchen die Fische unter.  
Danach die Seesterne.  
Unter Wasser pustet du die Luft aus.

# Seesternchen Grundfertigkeiten

**Das kannst du.**



**Vorstufe A**  
je 1 Punkt

**Du kannst  
tauchen.**



Das Wasser geht bis zu deiner Brust.  
Du holst tief Luft.  
Du tauchst mit deinem Körper und dem Kopf unter Wasser.  
Du setzt dich auf den Boden.  
**Dein Trainer hilft dir.**  
**Du kannst die Augen zumachen.**  
Dann pustest du Luft aus.  
Und machst Luft-Blasen.  
Dann tauchst du wieder auf.



**Vorstufe B**  
je 2 Punkte



**Niveaustufe**  
je 3 Punkte

Das Wasser geht bis zu deiner Brust.  
Du holst tief Luft.  
Du tauchst mit deinem Körper und dem Kopf unter Wasser.  
Du setzt dich auf den Boden.  
**Das kannst du ohne Hilfe.**  
**Du machst die Augen auf.**  
Dann pustest du Luft aus.  
Du machst große Luft-Blasen.  
Dann tauchst du wieder auf.

Du tauchst mit dem Körper und dem Kopf unter Wasser.  
**Deine Augen sind auf.**  
Du weißt, wo du im Schwimm-Becken bist.  
Du bewegst dich so, wie du willst.  
Du kannst dich von der Wand abstoßen.  
Oder auf den Boden sitzen.  
Du kannst im Wasser hüpfen.  
Du kannst dich kreuz und quer durchs Wasser bewegen.

Stell dir vor, unter Wasser steht ein Tisch.  
Du setzt dich an den Tisch unter Wasser.  
Dann tauchst du wieder auf.

Stell dir vor, du setzt dich an den Tisch unter Wasser.  
Am Boden liegt eine Karte.  
Auf der Karte ist ein Bild, was es zu essen gibt.  
Schau das Essen an und tauche wieder auf.

Du bist im Restaurant unter Wasser.  
Es gibt verschiedene Tische.  
Auf jedem Tisch gibt es etwas anders zu essen.  
Du setzt dich an den Tisch, was du essen willst.  
Dann tauchst du wieder auf.

**Übungen/  
Spielformen**

# Seesternchen Grundfertigkeiten

**Das kannst du.**



**Vorstufe A**  
je 1 Punkt

**Du kannst ins Wasser springen.**



**Übungen/  
Spielformen**

**Notizen**

Du stehst außen am Becken-Rand.  
Das Wasser ist so tief: Dein Trainer kann noch stehen.  
Dein Trainer ist im Wasser.  
Er hilft dir oder hält dich.  
Du springst ins Wasser.  
**Dein Kopf muss dabei nicht untertauchen.**

Dein Trainer hält dich.  
Er hebt dich ins Wasser.  
Er begleitet dich danach wieder zum Rand.

**Vorstufe B**  
je 2 Punkte

Du stehst außen am Becken-Rand.  
Das Wasser ist so tief: Dein Trainer kann noch stehen.  
Dein Trainer ist im Wasser.  
Er hilft dir oder hält dich.  
Du springst ins Wasser.  
**Dein Kopf taucht unter Wasser.**

Dein Trainer hält deine Hand oder beide Hände.  
Oder dein Trainer steht vor dir im Wasser.  
Du springst zum Trainer ins Wasser und tauchst mit dem Kopf unter Wasser.  
Nach dem Auftauchen schwimmst du zum Becken-Rand.  
Dein Trainer hilft dir dabei.

**Niveaustufe**  
je 3 Punkte

Du stehst auf einem Startblock oder Sprungbrett.  
Das Wasser ist so tief: Dein Trainer kann **nicht mehr** stehen.  
Du springst ins Wasser.  
**Dein Kopf taucht unter.**  
**Du machst das allein.**

Du kannst alleine ins Wasser springen und untertauchen.  
Du kannst unterschiedlich springen.  
Zum Beispiel wie eine lange Kerze.  
Oder ein kleines Paket.  
Oder du streckst Arme und Beine seitlich aus.

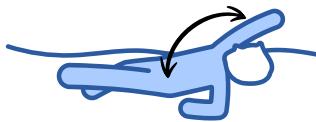
# Seesternchen Grundfertigkeiten

**Das kannst du.**



**Vorstufe A**  
je 1 Punkt

**Du kannst dich drehen.**



Du liegst gestreckt mit dem Rücken auf dem Wasser und schaust zur Decke.

**Dein Trainer hilft dir dabei.**

**Drehen um die Längs-Achse:**

Du bleibst gestreckt und drehst dich zu einer Seite.

Dann wieder zurück zu der anderen Seite.

Eine Schulter zeigt zum Boden, die andere zur Decke.



**Vorstufe B**  
je 2 Punkte

Du liegst gestreckt mit dem Rücken auf dem Wasser und schaust zur Decke.

**Du kannst Schwimm-Hilfen nehmen.**

**Drehen um die Längs-Achse:**

Du bleibst gestreckt und drehst dich zu einer Seite.

Dann wieder zurück zu der anderen Seite.

Eine Schulter zeigt zum Boden, die andere zur Decke.



**Niveaustufe**  
je 3 Punkte

Du liegst gestreckt auf dem Wasser und schaust zur Decke.

**Du machst das allein.**

**Drehen um die Längs-Achse:**

Du bleibst gestreckt und drehst dich zu einer Seite.

Dann wieder zurück zu der anderen Seite.

Eine Schulter zeigt zum Boden, die andere zur Decke.

**Übungen/  
Spielformen**

Du stehst zuerst im Wasser und drehst dich.  
So, dass du alle Wände sehen kannst.  
Danach legst du dich auf dem Rücken ins Wasser.  
Dein Trainer hält dich an den Schultern und am Oberkörper.  
Er wiegt dich durch das Wasser.

Du liegst auf einer Schwimmmatte auf dem Bauch oder auf dem Rücken.  
Dein Trainer wiegt dich auf der Matte hin und her.  
Die Matte wird zum Becken-Rand geschoben und liegt halb im Wasser, halb auf dem Becken-Rand.  
Du rollst alleine von der Matte ins Wasser.

Du liegst wie ein Baumstamm im Wasser und drehst dich hin und her.  
Eine Schulter zeigt zum Boden, die andere zur Decke.  
Dann in die andere Richtung.  
Du kannst deine Arme und Beine benutzen.  
So kannst du dich besser drehen.  
Die Übung heißt Baumstamm-Rollen.

# Seesternchen Grundfertigkeiten

**Das kannst du.**



**Vorstufe A**  
je 1 Punkt

**Du kannst dich drehen.**



Du liegst gestreckt mit dem Rücken auf dem Wasser und schaust zur Decke.

**Dein Trainer hilft dir dabei.**

**Drehen um die Tiefen-Achse:**

Du drehst dich im Kreis.

Wie ein Schwimm-Brett auf dem Wasser.

**Übungen/  
Spielformen**



**Vorstufe B**  
je 2 Punkte

Du liegst gestreckt mit dem Rücken auf dem Wasser und schaust zur Decke.

**Du kannst Schwimm-Hilfen nehmen.**

**Drehen um die Tiefen-Achse:**

Du drehst dich im Kreis.

Wie ein Schwimm-Brett auf dem Wasser.



**Niveaustufe**  
je 3 Punkte

Du liegst gestreckt auf dem Wasser und schaust zur Decke.

**Du machst das allein.**

**Drehen um die Tiefen-Achse:**

Du drehst dich im Kreis.

Wie ein Schwimm-Brett auf dem Wasser.

Du liegst auf einer Schwimmematte auf dem Bauch oder auf dem Rücken.

Dein Trainer dreht dich auf der Matte im Kreis.

Du stehst zuerst im Wasser und drehst dich herum.

Deine Arme streckst du seitlich aus.

So, dass du alle Wände sehen kannst.  
Danach legst du dich auf dem Rücken ins Wasser.

Dein Trainer hält dich an den Schultern und am Oberkörper.

Er dreht dich auf dem Wasser im Kreis.

Du kannst Schwimm-Hilfen benutzen.

Du liegst mit dem Rücken auf dem Wasser.

Du streckst die Arme und Beine seitlich aus, wie ein Stern.

Du drückst dich von der Wand ab.  
Dann versuchst du dich alleine im Kreis zu drehen.

# Seesternchen Grundfertigkeiten

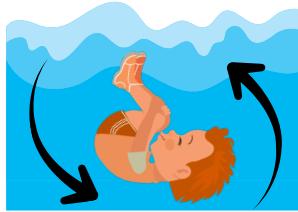
**Das kannst du.**



**Vorstufe A**

je 1 Punkt

**Du kannst eine Rolle machen.**



Du bist mit dem ganzen Körper im Wasser.

Du rollst dich zusammen wie ein Ball.  
Schau dabei auf deinen Bauch.

Umfasse deine Beine.

Du machst dich ganz klein.

Du machst eine Rolle vorwärts.

Wie ein Purzel-Baum im Wasser.

**Dein Trainer hilft dir dabei.**

**Übungen/  
Spielformen**

Dein Trainer hält dich in den Armen.  
Du formst dich zu einem Kugelfisch.  
Du umfasst deine Beine, der Kopf geht zum Bauch.  
Du holst tief Luft.  
Dein Trainer lässt dich los und du rollst automatisch durchs Wasser.



**Vorstufe B**

je 2 Punkte

Du bist mit dem ganzen Körper im Wasser.

Du drückst dich mit den Beinen vom Boden ab.

Du rollst dich zusammen wie ein Ball.

Du machst eine Rolle vorwärts.

Wie ein Purzel-Baum.

Mit den Armen und Beinen kannst du paddeln.

**Du kannst Schwimm-Hilfen nehmen.**



**Niveaustufe**

je 3 Punkte

Du bist mit dem ganzen Körper im Wasser.

Du drückst dich mit den Beinen vom Boden ab.

Du rollst dich zusammen wie ein Ball.

Du machst eine Rolle vorwärts.

**Du kannst das allein.**

Du nimmst zuerst eine Schwimm-Nudel.

Sie liegt vor dir im Wasser.

Du springst vom Boden ab und drehst dich vorwärts mit einer Rolle um die Schwimm-Nudel.

Danach machst du es ohne Nudel.

# Seesternchen Grundfertigkeiten

**Das kannst du.**



**Vorstufe A**  
je 1 Punkt

**Du kannst über  
das Wasser  
gleiten.**



Du liegst auf dem Rücken oder mit dem Bauch auf dem Wasser.  
Deine Arme sind an der Seite vom Körper.  
Du schaust zur Decke oder auf den Boden.  
Du kannst so auf dem Wasser gleiten lassen.  
Du bewegst dich langsam.  
**Dein Trainer hilft dir dabei.**

**Übungen/  
Spielformen**



**Vorstufe B**  
je 2 Punkte

Du liegst auf dem Rücken oder mit dem Bauch auf dem Wasser.  
Du streckst die Arme über den Kopf.  
Die Hände liegen aufeinander.  
Du schaust zur Decke oder auf den Boden.  
Du kannst so auf dem Wasser gleiten.  
Du bewegst dich langsam.  
**Du kannst Schwimm-Hilfen nehmen.**



**Niveaustufe**  
je 3 Punkte

Du bist im Wasser und stehst mit dem Rücken an der Wand.  
Du drückst dich von der Wand ab.  
Du liegst auf dem Rücken oder auf dem Bauch.  
Du streckst die Beine und Arme nach oben über den Kopf.  
Deine Hände liegen aufeinander.  
Du bleibst ausgestreckt.  
**Du gleitest allein.**

Du liegst auf dem Rücken.  
Dein Trainer hält dich.  
Du hast ein Schwimmbrett und legst es auf den Übergang von Bauch und Beinen.  
Das Körperteil zwischen Bauch und Beinen heißt Hüfte.  
Du liegst gesteckt im Wasser.  
Dein Trainer zieht dich durchs Wasser.

Eine Gruppe sind Bäume und sie haben alle ein Schwimm-Brett.  
Eine andere Gruppe sind Baumfäller.  
Eine andere Gruppe sind Abschlepper.  
Die Baumfäller fangen die Bäume.  
Wenn ein Baum gefangen ist, fällt er auf den Rücken.  
Der Baum gleitet im Wasser mit dem Schwimm-Brett.  
Ein Abschlepper muss ihn zum Rand ziehen.

Du stehst mit dem Bauch an der Wand.  
Du streckst die Arme über den Kopf und hältst ein Schwimmbrett in den Händen.  
Du drückst dich langsam von der Wand ab und legst dich auf den Rücken.  
So kannst du gleiten.  
Danach ohne Schwimmbrett.

# SEESTERNCHEN FÜR ALLE - EINFACH ERKLÄRT

## Seesternchen Grundfertigkeiten



**Das kannst du.**



**Vorstufe A**  
je 1 Punkt

**Du kannst  
dich im Wasser  
fortbewegen.**



Das Wasser geht bis zu deiner Brust.  
Du liegst auf dem Rücken oder mit dem Bauch auf dem Wasser.  
Du machst Schwimm-Bewegungen mit den Armen und Beinen.  
Du atmest dabei abwechselnd ruhig ein und aus.  
**Dein Trainer hilft dir dabei.**  
**Du kannst auch Schwimm-Hilfen nehmen.**

**Übungen/  
Spielformen**



**Vorstufe B**  
je 2 Punkte



**Niveaustufe**  
je 3 Punkte

Das Wasser geht bis zu deiner Brust.  
Du liegst auf dem Rücken oder dem Bauch auf dem Wasser.  
Du machst Schwimm-Bewegungen mit den Armen und Beinen.  
Du atmest dabei abwechselnd ruhig ein und aus.  
**Du kannst das allein.**

Das Wasser geht bis zu deiner Brust.  
Du liegst auf dem Rücken oder mit dem Bauch auf dem Wasser.  
Du machst Schwimm-Bewegungen mit den Armen und Beinen.  
Du atmest dabei abwechselnd ruhig ein und aus.  
**Du kannst das allein.**

**Das Wasser ist tief.**  
**Du kannst nur auf Zehen-Spitzen stehen.**  
Du liegst auf dem Rücken oder mit dem Bauch auf dem Wasser.  
Du machst Schwimm-Bewegungen mit den Armen und Beinen.  
Du atmest dabei abwechselnd ruhig ein und aus.  
**Du kannst das allein.**

Du sitzt am Becken-Rand, deine Beine sind im Wasser.  
Du stützt dich mit den Armen am Rand ab und liegst fast auf dem Rücken.  
Du strampelst mit den Beinen abwechselnd nach oben und unten.  
Wer kann am meisten Wasser in die Luft spritzen?

Du liegst mit dem Rücken auf dem Wasser.  
Du hast ein Schwimmbrett und legst es auf deine Hüfte.  
Du strampelst mit den Beinen hoch und runter.  
Du bewegst dich durch das Wasser.  
Danach ohne Schwimm-Brett.

Du liegst mit dem Rücken auf dem Wasser.  
Du bewegst deine Beine abwechselnd hoch und runter.  
Deine Füße sind gestreckt.  
Die Bewegung heißt Wechsel-Beinschlag.  
Deine Arme sind neben deinem Bauch und du kannst sie hin und herbewegen.  
Du bewegst dich durch das Wasser

# SEESTERNCHEN FÜR ALLE - EINFACH ERKLÄRT

## Seesternchen Grundfertigkeiten



**Das kannst du.**



**Vorstufe A**  
je 1 Punkt



**Vorstufe B**  
je 2 Punkte



**Niveaustufe**  
je 3 Punkte

### 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.