

Niveaustufen

Wassergewöhnung (Niveaustufe 1)

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

Grundfertigkeiten (Niveaustufe 2)

- 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 Ab
- Fortbewegen - durch koordinierte Bein- und Armbewegungen

Basisstufe Schwimmen (Niveaustufe 3)

- 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

Sicher Schwimmen (Niveaustufe 4)

- 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 von höchstens 3:30 min (ab Klassenstufe 9 gilt eine Zeitbegrenzung von ♂ 2:30 min bzw. ♀ 2:45 min) und 100 Meter Schwimmen in einer zweiten Schwimmart ohne Zeitbegrenzung



Hessisches Kultusministerium

Dieser Schulschwimmpass gehört

Muster

Vorname

Nachname

Geburtsdatum



1. NIVEAUSTUFE

2. NIVEAUSTUFE

3. NIVEAUSTUFE

4. NIVEAUSTUFE

Sticker 1

Sticker 2

Sticker 3

Sticker 4

Muster

Schwimmlehrkraft

Ort, Datum

Schulstempel

Schwimmlehrkraft

Ort, Datum

Schulstempel

Schwimmlehrkraft

Ort, Datum

Schulstempel

Schwimmlehrkraft

Ort, Datum

Schulstempel