

# Nachweise über die erreichte Niveaustufe zum Schwimmunterricht

Formular für externe Dienstleister (Schwimmvereine, DLRG, Schwimmschulen)

## ► Angaben zum Kind

Name und Anschrift der Schule

Klasse

Vorname

Nachname

Geburtsdatum

## ► Angaben zum Nachweis der erreichten Niveaustufe

### Wassergewöhnung (Niveaustufe 1)

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

Stempel/Unterschrift

### 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 Abstoß
- Fortbewegen - durch koordinierte Bein- und Armbewegungen

Stempel/Unterschrift

### 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

Stempel/Unterschrift

### 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

Stempel/Unterschrift

## ► Angaben zum Dienstleister

Name des Prüfers (Druckschrift)

Unterschrift des Prüfers

Name der Einrichtung

Stempel

Datum der Ausstellung