

Stufe 1 - Schwimm-Check

Ich bin schwimmfit, wenn ich folgende Punkte
ohne Schwimmbrille ausführen kann:

- ☐ vom Beckenrand ins tiefe Wasser **springen**
- ☐ aus ca. 70 cm Tiefe einen Gegenstand **auftauchen**
- ☐ 3x hintereinander unter Wasser **ausatmen**
- ☐ 15 Sekunden auf dem Rücken **schweben oder schwimmen**
- ☐ ohne Pause, Anhalten oder Hilfsmittel **25 m durchschwimmen** und anschließend selbstständig (ohne Leiter) aus dem Becken klettern

Vor- und Nachname des Kindes

Gruppe



Stufe 1 - Schwimm-Check



Besuche

www.voessl.at

um eine Schwimmschule zu finden, die dich fit für den
Schwimm-Check macht