



URKUNDE

hat am **Aufbaukurs „Schwimmen-Lernen“** teilgenommen
und dabei folgende **Schwimmfertigkeiten** erreicht:

„mind. 5 Meter Raddampfer“



Bauchlage + Unterarmrollen im Wasser + Kraul-Beinschlag + Blubbern/Einatmen

„mind. 5 Meter Grobform Rückenschwimmen“

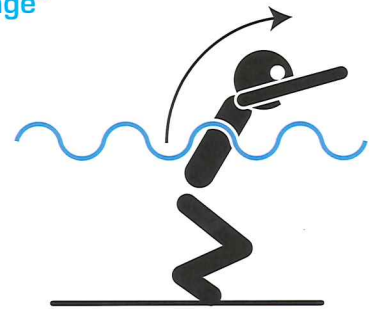


„mind. 5 Meter Ruderboot“



Arme angelegt oder in Vorhalte

„Delfinsprünge“

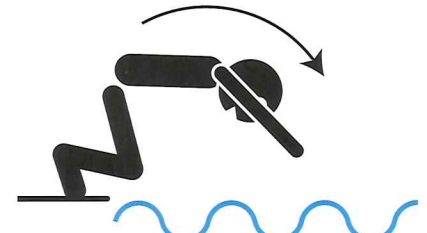


„mind. 5 Meter Hubschrauber“



Bauchlage + Kraul-Beinschlag + Brust Arme + Einatmen/Blubbern

„Abfaller vorwärts“



Hocke am Beckenrand, Arme in Vorhalte, Kinn auf Brust

..... Meter – frei Schwimmen im Tiefwasser

Herzlichen Glückwunsch!

Kursempfehlung zum Weiterüben:

Wiederholung Aufbaukurs

Technikkurs oder Vereinsgruppe „Einsteiger“