



## 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



## Stufe 1 - Schwimm-Check



Besuche

**[www.voessl.at](http://www.voessl.at)**

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

