

1. Kurs Wassergewöhnung und -bewältigung Frosch

Tauchen	<ul style="list-style-type: none">- Gegenstände aus 90 cm heraufholen, fußwärts- „Froschaugen“ (mit offenen Augen)- Tunneltauchen (durch einen Reif, bzw. Beine)
Gleiten	<ul style="list-style-type: none">- „Seestern“ (in Rückenlage ohne Bewegung)- „Flugzeug“ (bäuchlings; Kopf im Wasser)- „Delfinsprung“ (Gleitsprung im Wasser)
Atmung	<ul style="list-style-type: none">- rhythmisches Atmen in Verbindung mit Brustarmzug (beim Gehen)- in der Schwebelage unter Wasser ausatmen
Sprung	<ul style="list-style-type: none">- „Froschsprung“ (aus der Hocke „Strecksprung“ vom Beckenrand)- Sprung in 125 Tiefe
Schwimmen	<ul style="list-style-type: none">- Brustbeinschlag mit Hilfsmittel- Brustarmzug im Gehen

2. Kurs Schwimmanfänger Seepferdchen

Tauchen	<ul style="list-style-type: none">- Gegenstand aus 90 cm kopfwärts- Purzelbaum in flachen Wasser- Tunneltauchen mit Heraufholen eines Ringes
Gleiten	<ul style="list-style-type: none">- Gleiten mit Ausatmung unter Wasser- „Bauchpfeil“ (Abstoß unter Wasser vom Beckenrand)
Atmung	<ul style="list-style-type: none">- „Luftpumpe“ (rhythmisches Atmen)
Sprung	<ul style="list-style-type: none">- Fußsprung vom Rand- Gleitsprung vom Rand
Schwimmen	<ul style="list-style-type: none">- Brust- oder Rückenschwimmen Ausdauer 25 m- in Rückenlage liegen- Lagenwechsel

3. Kurs Tintenfisch

Tauchen	<ul style="list-style-type: none">- Heraufholen eines Ringes aus 125 cm- 3m Streckentauchen- „Schraube“ (Drehung unter Wasser um die Längsachse)- „Paket“ (Knie unter Bauch ziehen und umfassen) beim Brustschwimmen
Sprung	<ul style="list-style-type: none">- Fußsprung vom Startblock- Startsprung vom Rand
Schwimmen	<ul style="list-style-type: none">- 50m Brustschwimmen- 25m Rückenschwimmen nur Beinschlag (Wechselbeinschlag)

4. Kurs

Trixi

- Tauchen - 7m Streckentauchen
- Rolle vor-/rückwärts um Quer- oder Längsachse
- Sprung - Startsprung vom Block
- Schwimmen - 100m schwimmen in Brust- und/oder Rückenlage
- 25m Rückenkräul mit Armzug
- 15m Kräulbeinschlag mit Flossen in Brustlage (ohne weitere Hilfsmittel)
- 15m Wasserballtrippeln

5. Kurs Bronze

Delfin

- Tauchen - einmal 2m Tief mit Heraufholen eines Ringes
- Sprung - aus 1m Höhe Startsprung
- Schwimmen - 200m in maximal 10 Minuten
- Atmung beim Brustschwimmen ins Wasser
- Dauerschwimmen 15 Minuten in wechselnder Schwimmelage

6. Kurs

Hai

Abschluss der Schwimmausbildung

- Tauchen - 10m Streckentauchen
- „Looping „ rückwärts
- Sprung - aus 3m Höhe
- Schwimmen - 300m Brust
- 50 m Rücken
- 50m Kräul
- Wende - Kippwende (Grobform)
- Rollwende (Grobform)