



Niveau Schwimmen

<u>Für alle offen</u>	Schwimmen lernen Keine Voraussetzungen, für alle die nicht schwimmen können.	
<u>N1</u>	Kurse	Training
	Ready to Crawl N1 Die Teilnehmenden müssen mindestens 100 Meter am Stück im tiefen Wasser schwimmen können.	
	Crawlkurs N1 Die Teilnehmenden müssen mindestens 200 Meter am Stück im tiefen Wasser schwimmen können. Ausserdem sollten sie den Kopf problemlos unter Wasser tauchen können.	Startertraining N1
<u>N2</u>	Crawlkurs N2 Technikkurs N2	Allround N2
	Kurse: Teilnehmende beherrschen bereits den Crawlstil mit korrekter, regelmässiger Atmung und können mindestens 200 Meter Crawl am Stück im tiefen Wasser schwimmen.	Training: Gleiche Voraussetzungen wie Kurse N2. Zusätzlich wird erwartet, dass sie mindestens einen weiteren Schwimmstil (Brust oder Rücken) beherrschen. Tempo: Fähigkeit 100 Meter in 2 Minuten zu schwimmen.
<u>N3</u>	Crawlkurs N3 Delfinkurs N3	Allround N3
	Kurse: Gute Kenntnisse im Crawlschwimmen. Die Teilnehmenden sollen 300 Meter Crawl mit regelmässiger und technisch korrekter Atmung schwimmen können und zuvor den Crawlkurs N2 absolviert haben.	Training: Zusätzlich wird erwartet, dass sie mindestens einen weiteren Schwimmstil (Brust oder Rücken) beherrschen. Tempo: Fähigkeit 100 Meter in 1:50 Minuten zu schwimmen.
<u>N4</u>		Allround N4
	Vertieftes Können in allen Schwimmstilen. Das Training ist für ehemalige Wettkampfschwimmer:innen sowie Triathlet:innen geeignet. Tempo: Teilnehmende sollen eine Serie (Beispiel) 6 x 100 m mit der Abgangszeit von 1:45 schwimmen können.	