

### Niveaustufe 1 - Wassergewöhnung

- Anpassung an die Eigenschaften und Wirkungen des Wassers
- Stehen, Gehen und Schweben im Wasser
- Auftreiben mit und ohne Hilfsmittel
- Arbeiten mit und gegen den Wasserwiderstand
- Freude beim Aufenthalt und Bewegen im Wasser

### Niveaustufe 2 - Grundfertigkeiten

- Atmen – Ausatmung ins Wasser!
- Tauchen – mit geöffneten Augen
- Springen – in tiefes Wasser
- Rollen – um die Breitenachse
- Drehen – um die Längsachse oder Tiefenachse
- Gleiten – in gestreckter strömungsgünstiger Körperposition nach Abstoß
- Fortbewegen – durch koordinierte Bein- und Armbewegungen

### Niveaustufe 3 - Basisstufe Schwimmen

- beliebiger Sprung ins tiefe Wasser und anschließend 100 Meter Schwimmen in einer beliebigen Schwimmart ohne Zeitbegrenzung (Wechsel der Schwimmart/Schwimmlage erlaubt)
- Wasser ohne Hilfsmittel selbstständig verlassen

### Niveaustufe 4 - Sicher Schwimmen

- Sprung ins tiefe Wasser und anschließend 15 Minuten Schwimmen und mindestens 200 Meter in einer beliebigen Schwimmart zurücklegen

oder

- Kopfsprung ins tiefe Wasser und anschließend 100 Meter Schwimmen in einer Schwimmart mit Zeitbegrenzung (mindestens 3:30 min) ab Klassenstufe 9: männlich 2:30 min, weiblich 2:45 min
- 100 Meter Schwimmen in einer zweiten Schwimmart ohne Zeitbegrenzung

**BILDUNGSLAND NRW**

Hier wachsen Talente.



Dieser Schulschwimmpass gehört

Vorname

Nachname

Geburtsdatum

MINISTERIUM FÜR SCHULE UND BILDUNG  
DES LANDES NORDRHEIN-WESTFALEN  
Völklingerstraße 49 - 40221 Düsseldorf  
www.schulministerium.nrw

**Schulschwimmpass**  
Nordrhein-Westfalen

**KMK**  
KULTUSMINISTER  
KONFERENZ

Ministerium für  
Schule und Bildung  
des Landes Nordrhein-Westfalen



komm mit menschen

Sicher. Gesund. Miteinander.

**UK NRW**  
Unfallkasse  
Nordrhein-Westfalen

**BILDUNGSLAND NRW**  
Hier wachsen Talente.

Ministerium für  
Schule und Bildung  
des Landes Nordrhein-Westfalen



## WASSERGEWÖHNUNG



---

Schwimmlehrkraft

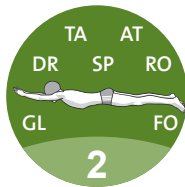
---

Ort, Datum

---

Schulstempel / Unterschrift

## GRUNDFERTIGKEITEN



---

Schwimmlehrkraft

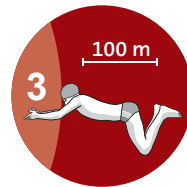
---

Ort, Datum

---

Schulstempel / Unterschrift

## BASISSTUFE SCHWIMMEN



---

Schwimmlehrkraft

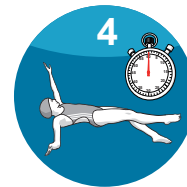
---

Ort, Datum

---

Schulstempel / Unterschrift

## SICHER SCHWIMMEN



---

Schwimmlehrkraft

---

Ort, Datum

---

Schulstempel / Unterschrift