

























Übung						Beschreibung
<b>Fischauge</b> Wassergewöhnung Standtiefes Wasser						Untertauchen, Augen öffnen und erkennen eines Gegenstandes, einer Zahl oder einer Farbe unter Wasser.
<b>Luftpumpe*</b> Wassergewöhnung Standtiefes Wasser						Stehend: Einatmen, untertauchen und vollständig unter Wasser ausatmen. Die Übung ist ohne Unterbruch und ohne Augen zu reiben viermal auszuführen. Ziel: gleichmässiger Atemrhythmus.
<b>Seerose*</b> Wassergewöhnung Standtiefes Wasser						Minimal 5 Sek. schweben in Rückenlage, Arme in Seit- bis Hochhalte.
<b>Bauchpfeil mit Beinmotor</b> Basiskompetenz Standtiefes Wasser						Gleiten über minimal 2 m in Bauchlage aus Abstossen vom Rand oder vom Boden ohne Antrieb, Arme in Hochhalte. Anschliessend nochmals 2 m mit Beinantrieb.
<b>Froschsprung</b> Wassergewöhnung Standtiefes Wasser für die helfende Person; Tiefwasser für die Ausführenden						Fusssprung in tiefes Wasser zum Untertauchen. (Hilfsperson steht im Wasser.)

Bei der mit einem \* bezeichneten Übung darf auf keinen Fall ein Kompromiss bei der Testabnahme gemacht werden. Wenn diese Übung nicht **sicher und wiederholbar** beherrscht wird, ist das Weitergehen in die nächste Stufe auf keinen Fall möglich.