



| Übung   |  | Beschreibung   |
|---|--|--|
| <p><b>Taucherli</b></p> <p>Wassergewöhnung</p> <p>Standtiefes Wasser</p>  |  | <p>Stehend minimal 3 Sek. mit angehaltenem Atem vollständig untertauchen, über Wasser ausatmen.</p>  |
| <p><b>Sprudelbad</b></p> <p>Wassergewöhnung</p> <p>Standtiefes Wasser</p> |  | <p>Stehend minimal 3 Sek. vollständig untertauchen mit sichtbarem Ausatmen durch Mund und / oder Nase unter Wasser.</p>  |
| <p><b>Flugzeug*</b></p> <p>Wassergewöhnung</p> <p>Brusttiefes Wasser</p>  |  | <p>Minimal 3 Sek. schweben in Bauchlage mit korrekter Kopfhaltung, Arme in Seithalte.</p>  |
| <p><b>Bauchpfeil</b></p> <p>Basiskompetenz</p> <p>Brusttiefes Wasser</p>  |  | <p>Von der Wand oder der Treppe abstossen und während minimal 3 Sek. in Bauchlage selbständig gleiten (ohne Beinschlag). Das Gesicht liegt im Wasser, Arme in Hochhalte.</p> |
| <p><b>Sprung*</b></p> <p>Wassergewöhnung</p> <p>Brusttiefes Wasser</p>    |  | <p>Freier Sprung vom Bassinrand auf die Füße zum sofortigen, vollständigen Untertauchen.</p>   |

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.