



Übung		Beschreibung
<p>Fischauge</p> <p>Kernelement Atmen</p> <p>Standtiefes Wasser</p>		<p>Untertauchen, Augen öffnen und erkennen eines Gegenstandes, einer Zahl oder einer Farbe unter Wasser.</p>
<p>Luftpumpe*</p> <p>Kernelement Atmen</p> <p>Standtiefes Wasser</p>		<p>Stehend: Einatmen, untertauchen und vollständig unter Wasser ausatmen. Die Übung ist ohne Unterbruch und ohne Augen zu reiben viermal auszuführen. Ziel: gleichmässiger Atemrhythmus.</p>
<p>Seerose*</p> <p>Kernelement Schweben</p> <p>Standtiefes Wasser</p>		<p>Minimal 5 Sek. schweben in Rückenlage, Arme in Seit- bis Hochhalte.</p>
<p>Bauchpfeil mit Beinmotor</p> <p>Kernelement Gleiten und Antreiben</p> <p>Standtiefes Wasser</p>		<p>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.</p>
<p>Froschsprung</p> <p>Standtiefes Wasser für die helfende Person; Tiefwasser für die Ausführenden</p>		<p>Fussprung in tiefes Wasser zum Untertauchen. (Hilfsperson steht im Wasser.)</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.