



| Übung | | Beschreibung |
|---|--|--|
| <p>Motorboot</p> <p>Kernelemente Gleiten und Atmen</p> <p>Mindestens brusttiefes Wasser</p> | | <p>Aus Abstossen vom Rand minimal 5 Sek. gleiten in Bauchlage an der Wasseroberfläche mit korrekter Kopfhaltung und sichtbarer Ausatmung.</p> |
| <p>Rückenfeil</p> <p>Kernelement Gleiten</p> <p>Mindestens brusttiefes Wasser</p> | | <p>Gleiten während mindestens 5 Sek. in Rückenlage aus Abstossen vom Rand oder vom Boden, Arme in Hochhalte.</p> |
| <p>Seehund-Schwimmen in Rückenlage*</p> <p>Kernelement Antreiben</p> <p>Tiefwasser</p> | | <p>8 m Wechselbeinschlag in Rückenlage, Hände können seitlich neben dem Körper im Wasser paddeln oder Arme in Hochhalte.</p> |
| <p>Seehund-Schwimmen in Bauchlage*</p> <p>Kernelemente Antreiben und Atmen</p> <p>Tiefwasser</p> | | <p>8 m Wechselbeinschlag in Bauchlage, Hände können seitlich neben dem Körper im Wasser paddeln oder Arme in Hochhalte. Eine Antriebsbewegung der Arme z.B. «Raddampfer» unterstützt das Einatmen.</p> |
| <p>Purzelbaum</p> <p>Tiefwasser</p> | | <p>Rolle/Purzelbaum vorwärts vom Bassinrand in tiefes 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.