



Übung		Beschreibung
<p>Haifisch</p> <p>Kernbewegungen Beine und Atmung</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>15–20 m Wechselbeinschlag in Bauchlage, ein Arm in Hochhalte, der andere Arm am Körper seittl. angelegt: Ausatmen ins Wasser, Einatmen mit Rollen über den gestreckten Arm und gleichzeitigem Hochziehen des Ellbogens des angelegten Armes, danach Arm senken, Kopf drehen und ausatmen.</p>
<p>Slalom mit Brustarmzug</p> <p>Kernbewegungen Beine und Arme</p> <p>Brusttiefes Wasser</p>		<p>Unter Wasser von der Wand abstossen und 5 m tauchen mit Wechselbeinschlag und Brustarmzug durch zwei seitlich versetzt stehende Reifen hindurch.</p>
<p>Baumstammrollen*</p> <p>Kernbewegung Beine</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>Aus Abstossen: Mit Wechselbeinschlag 15 m «Baumstammrollen» mit je zwei Drehungen von der Rücken- in die Bauchlage und von der Bauch- in die Rückenlage, die Arme bleiben während der gesamten Übung in Hochhalte gestreckt.</p>
<p>Schraubenkraul*</p> <p>Kernbewegungen Beine und Arme</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>25 m Fortbewegung: 5–8 m Wechselbeinschlag und Wechselzug der Arme mit Unter- und Überwasserphase in Bauchlage mit Seitenatmung; unmittelbar anschliessend 5–8 m in Rückenlage, gestreckte Arme in der Überwasserphase, regelmässiger Armzug usw.</p>
<p>Köpfler</p> <p>Angemessene Wassertiefe je nach Körpergrösse (Empfohlen: mindestens 1,50 m)</p>		<p>Eintauchen kopfwärts aus Knie-, Hockstand oder Stand mit anschliessendem Gleiten gegen den Boden.</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.