



| 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.