



| Übung   |  | Beschreibung  |
|---|--|---|
| <p><b>Haifisch</b></p> <p>Antriebskompetenz</p> <p>Tiefwasser</p>   |  | <p>15–20 m Wechselbeinschlag in Bauchlage, ein Arm in Hochhalte, der andere Arm am Körper seitl. 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><b>Slalom mit Brustarmzug</b></p> <p>Antriebskompetenz</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><b>Baumstammrollen*</b></p> <p>Antriebskompetenz</p> <p>Tiefwasser</p>   |  | <p>15 m aus Abstossen: «Baumstammrolle» mit Wechselbeinschlag und je zwei Drehungen von der Rücken- in die Bauchlage bzw. von der Bauch- in die Rückenlage. Die Arme bleiben während der gesamten Übung in Hochhalte gestreckt.</p>   |
| <p><b>Schraubenkraul*</b></p> <p>Bewegungskompetenz</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><b>Köpfler</b></p> <p>Sportartenspezifische Kompetenz</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.