



Übung		Beschreibung
<p><b>Motorboot</b></p> <p>Keernelemente 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><b>Rückenfeil</b></p> <p>Keernelement Gleiten</p> <p>Mindestens brusttiefes Wasser</p>		<p>Abtauchen, abstossen von der Wand, unter den Beinen einer Person oder durch einen vollständig im Wasser stehenden Reifen gleiten (ohne Antriebsbewegungen).</p>
<p><b>Seehund-Schwimmen in Rückenlage*</b></p> <p>Keernelement 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><b>Seehund-Schwimmen in Bauchlage*</b></p> <p>Keernelemente 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><b>Purzelbaum</b></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