



Übung		Beschreibung
<p><b>Handstand</b></p> <p>Kernelement Atmen</p> <p>Hüft- bis brusttiefes Wasser</p>		<p>Aus dem Stand: Handstand zum anschließenden Abrollen vorwärts und sichtbarem Ausatmen durch die Nase.</p>
<p><b>Tunneltauchen</b></p> <p>Kernelement Gleiten</p> <p>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>Superman*</b></p> <p>Kernbewegungen Körper, Beine, Atmung</p> <p>Mindestens brusttiefes Wasser</p>		<p>Aus Abstossen: 10–15 m Wechselbeinschlag in Bauchlage mit einem Arm in Hochhalte. Drehung von der Bauch- in die Seitenlage zum Einatmen. Anschliessend wieder in Bauchlage drehen zum Ausatmen. Mindestens 3 x hintereinander ausführen.</p>
<p><b>Eisbärschwimmen*</b></p> <p>Kernbewegungen Beine, Arme und Atmung</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>10–15 m Fortbewegung in Bauchlage, Wechselbeinschlag und Armantrieb mit «Paddelbewegungen» vor dem Kopf, mit ausatmen ins Wasser. Die Arme gleiten unter Wasser nach vorne und ziehen wieder nach hinten bis unter die Schultern.</p>
<p><b>Rückenschwimmen</b></p> <p>Kernbewegungen Beine und Arme</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>15–25 m Fortbewegung in Rückenlage, Wechselbeinschlag und Armantrieb mit Rückholphase der Arme ausserhalb des Wassers.</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.