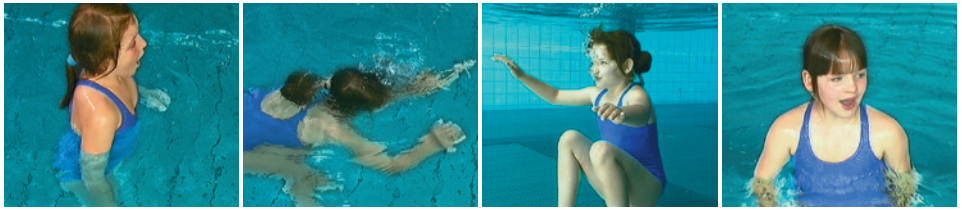
Grundlagen 1

Krebs (4- bis 5-jährig)

Übung		Beschreibung
Taucherli Wassergewöhnung Standtiefes Wasser		Stehend minimal 3 Sek. mit angehaltenem Atem vollständig untertauchen, über Wasser ausatmen.
Sprudelbad Wassergewöhnung Standtiefes Wasser		Stehend minimal 3 Sek. vollständig untertauchen mit sichtbarem Ausatmen durch Mund und / oder Nase unter Wasser.
Flugzeug* Wassergewöhnung Brusttiefes Wasser		Minimal 3 Sek. schweben in Bauchlage mit korrekter Kopfhaltung, Arme in Seithalte.
Bauchpfeil Basiskompetenz Brusttiefes Wasser		Von der Wand oder der Treppe abstossen und während minimal 3 Sek. in Bauchlage selbständig gleiten (ohne Beinschlag). Das Gesicht liegt im Wasser, Arme in Hochhalte.
Sprung* Wassergewöhnung Brusttiefes Wasser		Freier Sprung vom Bassinrand auf die Füsse zum sofortigen, vollständigen Untertauchen.

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.