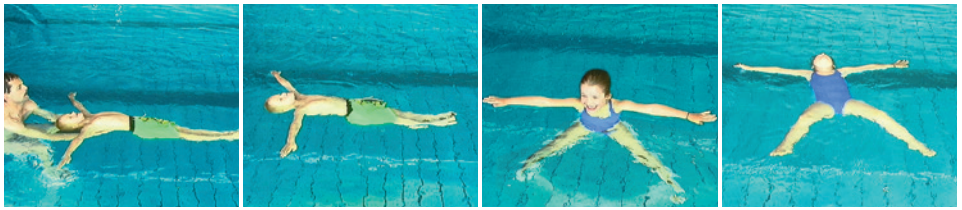
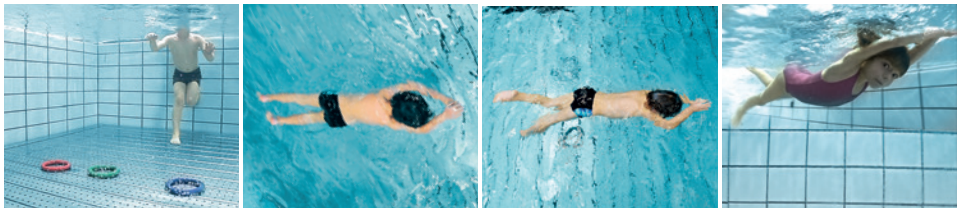
Grundlagen 2

Seepferd (4- bis 5-jährig)

Übung		Beschreibung
Fischauge Wassergewöhnung Standtiefes Wasser		Untertauchen, Augen öffnen und erkennen eines Gegenstandes, einer Zahl oder einer Farbe unter Wasser.
Luftpumpe* Wassergewöhnung Standtiefes Wasser		Stehend: Einatmen, untertauchen und vollständig unter Wasser ausatmen. Die Übung ist ohne Unterbruch und ohne Augen zu reiben viermal auszuführen. Ziel: gleichmässiger Atemrhythmus.
Seerose* Wassergewöhnung Standtiefes Wasser		Minimal 5 Sek. schweben in Rückenlage, Arme in Seit- bis Hochhalte.
Bauchpfeil mit Beinmotor Basiskompetenz Standtiefes Wasser		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.
Froschsprung Wassergewöhnung Standtiefes Wasser für die helfende Person; Tiefwasser für die Ausführenden		Fusssprung in tiefes Wasser zum Untertauchen. (Hilfsperson steht im Wasser.)

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.