



Übung						Beschreibung
Handstand Wassergewöhnung Hüft- bis brusttiefes Wasser						Aus dem Stand: Handstand zum anschliessenden Abrollen vorwärts und sichtbarem Ausatmen durch die Nase.
Tunneltauchen Basiskompetenz Brusttiefes Wasser						Abtauchen, abstossen von der Wand, unter den Beinen einer Person oder durch einen vollständig im Wasser stehenden Reifen gleiten (ohne Antriebsbewegungen).
Superman* Antriebskompetenz Mindestens brusttiefes Wasser						10–15 m aus Abstossen: 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.
Eisbärschwimmen* Antriebskompetenz Tiefwasser						10–15 m Fortbewegung in Bauchlage, Armantrieb und Wechselbeinschlag 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.
Rückenkraul Bewegungskompetenz Tiefwasser						15–25 m Wechselbeinschlag und Arm-antrieb mit Rückholphase der Arme ausserhalb des Wassers in Rückenlage.

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.