



Übung		Beschreibung
<b>Tauchwende</b> Bewegungskompetenz  Brusttiefes Wasser		Aus Stand: Aus 5 m Entfernung zur Wand tauchen, unter Wasser wenden und nach 2 m einen Tauchgegenstand vom Boden heraufholen.
<b>Delfinwelle</b> Antriebskompetenz  Tiefwasser		4–6 m aus Abstossen: Delfinwelle mit deutlich sichtbarem Impuls aus Kopf/Schultern ausführen (keine Delfinsprünge, Beine bleiben locker). Arme in Hochhalte oder am Körper angelegt.
<b>Brust</b> Bewegungskompetenz  Tiefwasser		16–25 m Brust ganze Lage. Antriebswirksame Schwung-/Stossbewegung der Beine, Armzug mit angewinkelten Armen während der Zugphase. Korrekte Koordination Armzug – Atmung, Sichtbares Ausatmen ins Wasser.
<b>Wasser-Sicherheits-Check WSC*</b>  Tiefwasser	<p>Rolle/purzeln                      1 Minute an Ort                      50 m schwimmen</p>	Folgende 3 Übungen sind direkt nacheinander und ohne Pause zu absolvieren: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rolle/purzeln in tiefes Wasser (der Kopf muss vollständig untertauchen)</li> <li>• 1 Minute an Ort über Wasser halten (in Rückenlage schwebend oder mit Wasserstampfen oder Wechselbeinschlag). Dabei einmal um die eigene Achse drehen, um sich zu orientieren</li> <li>• 50 m schwimmen</li> </ul> Der WSC-Ausweis kann zusätzlich abgegeben werden.



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.