



Übung						Beschreibung
Haifisch Antriebskompetenz Tiefwasser						15–20 m Wechselbeinschlag in Bauchlage, ein Arm in Hochhalte, der andere Arm am Körper seidl. angelegt: Ausatmen ins Wasser, Einatmen mit Rollen über den gestreckten Arm und gleichzeitigem Hochziehen des Ellbogens des angelegten Armes, danach Arm senken, Kopf drehen und ausatmen.
Slalom mit Brustarmzug Antriebskompetenz Brusttiefes Wasser						Unter Wasser von der Wand abstossen und 5 m tauchen mit Wechselbeinschlag und Brustarmzug durch zwei seitlich versetzt stehende Reifen hindurch.
Baumstammrollen* Antriebskompetenz Tiefwasser						15 m aus Abstossen: «Baumstammrolle» mit Wechselbeinschlag und je zwei Drehungen von der Rücken- in die Bauchlage bzw. von der Bauch- in die Rückenlage. Die Arme bleiben während der gesamten Übung in Hochhalte gestreckt.
Schraubenkraul* Bewegungskompetenz Tiefwasser						25 m Fortbewegung: 5–8 m Wechselbeinschlag und Wechselzug der Arme mit Unter- und Überwasserphase in Bauchlage mit Seitenatmung; unmittelbar anschliessend 5–8 m in Rückenlage, gestreckte Arme in der Überwasserphase, regelmässiger Armzug usw.
Köpfler Sportartenspezifische Kompetenz Angemessene Wassertiefe je nach Körpergrösse (Empfohlen: mindestens 1,50 m)						Eintauchen kopfwärts aus Knie-, Hockstand oder Stand mit anschliessendem Gleiten gegen den Boden.

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.