



| Übung   |   | Beschreibung  |
|---|---|---|
| <p><b>Tauchwende</b></p> <p>Kernelemente<br/>Antreiben und Gleiten</p> <p>Brusttiefes Wasser</p>    |   | <p>Aus Stand: Aus 5 m Entfernung zur Wand tauchen, unter Wasser wenden und nach 2 m einen Tauchgegenstand vom Boden heraufholen.</p>  |
| <p><b>Delfin</b></p> <p>Kernbewegung Körper</p> <p>Tiefwasser</p>                                   |   | <p>Aus Abstossen Delfinkörperbewegungen über eine Distanz von minimal 4–6 m mit deutlich sichtbarem Impuls aus Kopf/Schultern ausführen (keine Delfinsprünge, Beine bleiben locker). Arme in Hochhalte oder am Körper angelegt.</p>   |
| <p><b>Brust</b></p> <p>Kernbewegungen Beine, Arme, Atmung</p> <p>Tiefwasser</p>                     |   | <p>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.</p>   |
| <p><b>Wasser-Sicherheits-Check WSC*</b></p> <p>Wasserkompetenz und Sicherheit</p> <p>Tiefwasser</p> | <p>Rolle/purzeln                      1 Minute an Ort                      50 m schwimmen</p> | <p>Folgende 3 Übungen sind direkt nacheinander und ohne Pause zu absolvieren:</p> <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 Wasserstämpfen oder Wechselbeinschlag). Dabei einmal um die eigene Achse drehen um sich zu orientieren</li> <li>• 50 m schwimmen</li> </ul> <p>Der WSC-Ausweis kann zusätzlich abgegeben werden.</p> |

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.