



Übung		Beschreibung
Motorboot Basiskompetenz Mindestens brusttiefes Wasser		Aus Abstossen vom Rand minimal 5 Sek. gleiten in Bauchlage an der Wasseroberfläche mit korrekter Kopfhaltung und sichtbarer Ausatmung.
Rückenfeil Basiskompetenz Mindestens brusttiefes Wasser		Gleiten während mindestens 5 Sek. in Rückenlage aus Abstossen vom Rand oder vom Boden, Arme in Hochhalte.
Seehund-Schwimmen in Rückenlage* Antriebskompetenz Tiefwasser		8 m Wechselbeinschlag in Rückenlage, Hände können seitlich neben dem Körper im Wasser paddeln oder Arme in Hochhalte.
Seehund-Schwimmen in Bauchlage* Antriebskompetenz Tiefwasser		8 m Wechselbeinschlag in Bauchlage, Hände können seitlich neben dem Körper im Wasser paddeln oder Arme in Hochhalte. Eine Antriebsbewegung der Arme z.B. «Raddampfer» unterstützt das Einatmen.
Purzelbaum Wassergewöhnung Tiefwasser		Rolle/Purzelbaum vorwärts vom Bassinrand in tiefes 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.