



Übung		Beschreibung
<p>Tauchwende</p> <p>Bewegungskompetenz</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>Delfinwelle</p> <p>Antriebskompetenz</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>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.</p>
<p>Brust</p> <p>Bewegungskompetenz</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>Wasser-Sicherheits-Check WSC*</p> <p>Tiefwasser</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;"> Rolle/purzeln </div> <div style="text-align: center;"> 1 Minute an Ort </div> <div style="text-align: center;"> 50 m schwimmen </div> </div> <div style="text-align: right; margin-top: 20px;"> </div>	<p>Folgende 3 Übungen sind direkt nacheinander und ohne Pause zu absolvieren:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rolle/purzeln in tiefes Wasser (der Kopf muss vollständig untertauchen) • 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 • 50 m schwimmen <p><i>Der WSC-Ausweis kann zusätzlich abgegeben werden.</i></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.