



Übung		Beschreibung
<p><b>Taucherli</b></p> <p>Kenelement Atmen</p> <p>Standtiefes Wasser</p>		<p>Stehend minimal 3 Sek. mit angehaltenem Atem vollständig untertauchen, über Wasser ausatmen.</p>
<p><b>Sprudelbad</b></p> <p>Kenelement Atmen</p> <p>Standtiefes Wasser</p>		<p>Stehend minimal 3 Sek. vollständig untertauchen mit sichtbarem Ausatmen durch Mund und/oder Nase unter Wasser.</p>
<p><b>Flugzeug*</b></p> <p>Kenelement Schweben</p> <p>Brusttiefes Wasser</p>		<p>Minimal 3 Sek. schweben in Bauchlage mit korrekter Kopfhaltung, Arme in Seithalte.</p>
<p><b>Bauchpfeil</b></p> <p>Kenelement Gleiten</p> <p>Brusttiefes Wasser</p>		<p>Von der Wand oder der Treppe abstossen und während minimal 3 Sek. in Bauchlage selbständig gleiten (ohne Beinschlag). Das Gesicht liegt im Wasser, Arme in Hochhalte</p>
<p><b>Sprung*</b></p> <p>Brusttiefes Wasser</p>		<p>Freier Sprung vom Bassinrand auf die Füße zum sofortigen, vollständigen Untertauchen.</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



Übung		Beschreibung
<p><b>Fischauge</b></p> <p>Keinelement Atmen</p> <p>Standtiefes Wasser</p>		<p>Untertauchen, Augen öffnen und erkennen eines Gegenstandes, einer Zahl oder einer Farbe unter Wasser.</p>
<p><b>Luftpumpe*</b></p> <p>Keinelement Atmen</p> <p>Standtiefes Wasser</p>		<p>Stehend: Einatmen, untertauchen und vollständig unter Wasser ausatmen. Die Übung ist ohne Unterbruch und ohne Augen zu reiben viermal auszuführen. Ziel: gleichmässiger Atemrhythmus.</p>
<p><b>Seerose*</b></p> <p>Keinelement Schweben</p> <p>Standtiefes Wasser</p>		<p>Minimal 5 Sek. schweben in Rückenlage, Arme in Seit- bis Hochhalte.</p>
<p><b>Bauchpfeil mit Beinmotor</b></p> <p>Keinelement Gleiten und Antreiben</p> <p>Standtiefes Wasser</p>		<p>Gleiten über minimal 2 m in Bauchlage aus Abstossen vom Rand oder vom Boden ohne Antrieb, Arme in Hochhalte. Anschliessend nochmals 2 m mit Beinantrieb.</p>
<p><b>Froschsprung</b></p> <p>Standtiefes Wasser für die helfende Person; Tiefwasser für die Ausführenden</p>		<p>Fussprung in tiefes Wasser zum Untertauchen. (Hilfsperson steht im Wasser.)</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



Übung		Beschreibung
<p><b>Motorboot</b></p> <p>Keernelemente Gleiten und Atmen</p> <p>Mindestens brusttiefes Wasser</p>		<p>Aus Abstossen vom Rand minimal 5 Sek. gleiten in Bauchlage an der Wasseroberfläche mit korrekter Kopfhaltung und sichtbarer Ausatmung.</p>
<p><b>Rückenfeil</b></p> <p>Keernelement Gleiten</p> <p>Mindestens brusttiefes Wasser</p>		<p>Abtauchen, abstossen von der Wand, unter den Beinen einer Person oder durch einen vollständig im Wasser stehenden Reifen gleiten (ohne Antriebsbewegungen).</p>
<p><b>Seehund-Schwimmen in Rückenlage*</b></p> <p>Keernelement Antreiben</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>8 m Wechselbeinschlag in Rückenlage, Hände können seitlich neben dem Körper im Wasser paddeln oder Arme in Hochhalte.</p>
<p><b>Seehund-Schwimmen in Bauchlage*</b></p> <p>Keernelemente Antreiben und Atmen</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>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.</p>
<p><b>Purzelbaum</b></p> <p>Tiefwasser</p>		<p>Rolle/Purzelbaum vorwärts vom Bassinrand in tiefes Wasser.</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

# Grundlagen 4

# Pinguin (5- bis 6-jährig)



Übung		Beschreibung
<p><b>Handstand</b></p> <p>Kernelement Atmen</p> <p>Hüft- bis brusttiefes Wasser</p>		<p>Aus dem Stand: Handstand zum anschließenden Abrollen vorwärts und sichtbarem Ausatmen durch die Nase.</p>
<p><b>Tunneltauchen</b></p> <p>Kernelement Gleiten</p> <p>Brusttiefes</p>		<p>Abtauchen, abstossen von der Wand, unter den Beinen einer Person oder durch einen vollständig im Wasser stehenden Reifen gleiten (ohne Antriebsbewegungen).</p>
<p><b>Superman*</b></p> <p>Kernbewegungen Körper, Beine, Atmung</p> <p>Mindestens brusttiefes Wasser</p>		<p>Aus Abstossen: 10–15 m Wechselbeinschlag in Bauchlage mit einem Arm in Hochhalte. Drehung von der Bauch- in die Seitenlage zum Einatmen. Anschliessend wieder in Bauchlage drehen zum Ausatmen. Mindestens 3 x hintereinander ausführen.</p>
<p><b>Eisbärschwimmen*</b></p> <p>Kernbewegungen Beine, Arme und Atmung</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>10–15 m Fortbewegung in Bauchlage, Wechselbeinschlag und Armantrieb mit «Paddelbewegungen» vor dem Kopf, mit ausatmen ins Wasser. Die Arme gleiten unter Wasser nach vorne und ziehen wieder nach hinten bis unter die Schultern.</p>
<p><b>Rückenschwimmen</b></p> <p>Kernbewegungen Beine und Arme</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>15–25 m Fortbewegung in Rückenlage, Wechselbeinschlag und Armantrieb mit Rückholphase der Arme ausserhalb des Wassers.</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



Übung		Beschreibung
<p><b>Haifisch</b></p> <p>Kernbewegungen Beine und Atmung</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>15–20 m Wechselbeinschlag in Bauchlage, ein Arm in Hochhalte, der andere Arm am Körper seitl. 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.</p>
<p><b>Slalom mit Brustarmzug</b></p> <p>Kernbewegungen Beine und Arme</p> <p>Brusttiefes Wasser</p>		<p>Unter Wasser von der Wand abstossen und 5 m tauchen mit Wechselbeinschlag und Brustarmzug durch zwei seitlich versetzt stehende Reifen hindurch.</p>
<p><b>Baumstammrollen*</b></p> <p>Kernbewegung Beine</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>Aus Abstossen: Mit Wechselbeinschlag 15 m «Baumstammrollen» mit je zwei Drehungen von der Rücken- in die Bauchlage und von der Bauch- in die Rückenlage, die Arme bleiben während der gesamten Übung in Hochhalte gestreckt.</p>
<p><b>Schraubenkraul*</b></p> <p>Kernbewegungen Beine und Arme</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>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.</p>
<p><b>Köpfler</b></p> <p>Angemessene Wassertiefe je nach Körpergrösse (Empfohlen: mindestens 1,50 m)</p>		<p>Eintauchen kopfwärts aus Sitz, Knie-, Hockstand oder Stand mit anschliessendem Gleiten gegen den Boden.</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



Übung		Beschreibung
<p><b>Kraul (ganze Lage)</b></p> <p>Kernbewegungen Beine, Arme und Atmung</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>15 m Wechselbeinschlag und Wechselzug der Arme mit Unter- und Überwasserphase, in Bauchlage, mit korrekter Seitenatmung.</p>
<p><b>Scheibenwischer</b></p> <p>Kernbewegung Arme</p> <p>Brusttiefes Wasser oder Tiefwasser</p>		<p>Aus Abstossen: 5–8 m Fortbewegung ausschliesslich mit Armantrieb; die Ellbogen zeigen nach aussen, Antrieb mit Ein- und Auswärtsbewegungen der Unterarme/ Hände unter dem Oberkörper. Das Gesicht liegt mit korrekter Kopfhaltung im Wasser (kein «Brustarmzug», kein Beinantrieb).</p>
<p><b>Kraul-Brust-Mix*</b></p> <p>Kernbewegungen Beine, Arme und Atmung</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>20–30 m Fortbewegung in Bauchlage, Wechselbeinschlag kombiniert mit Brustarmzug und regelmässiger Atmung nach vorne bei jedem Zug.</p>
<p><b>Wasserstampfen</b></p> <p>Kernbewegungen Beine</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>Während 30 Sek. aufrecht im Tiefwasser mit auswärts gedrehten Flex-Füssen (zum Fussrist hin gebeugte Füsse) seitwärts nach unten stossen. Arme können helfend eingesetzt werden (z.B. paddeln).</p>
<p><b>Entenfüsse*</b></p> <p>Kernbewegung Beine</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>Je 10–15 m Gleichschlag der Beine (Schwung-/Stossbewegung der Unterschenkel mit auswärtsgedrehten Füssen) in Rücken- und in Bauchlage, die Armhaltung ist frei wählbar.</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



Übung		Beschreibung
<p><b>Tauchwende</b></p> <p>Kernelemente 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 Wasserstampfen oder Wechselbeinschlag). Dabei einmal um die eigene Achse drehen um sich zu orientieren</li> <li>• 50 m schwimmen</li> </ul> <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