



Übung		Beschreibung
<p>Taucherli Wassergewöhnung</p> <p>Standtiefes Wasser</p>		<p>Stehend minimal 3 Sek. mit angehaltenem Atem vollständig untertauchen, über Wasser ausatmen.</p>
<p>Sprudelbad Wassergewöhnung</p> <p>Standtiefes Wasser</p>		<p>Stehend minimal 3 Sek. vollständig untertauchen mit sichtbarem Ausatmen durch Mund und / oder Nase unter Wasser.</p>
<p>Flugzeug* Wassergewöhnung</p> <p>Brusttiefes Wasser</p>		<p>Minimal 3 Sek. schweben in Bauchlage mit korrekter Kopfhaltung, Arme in Seithalte.</p>
<p>Bauchpfeil Basiskompetenz</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>Sprung* Wassergewöhnung</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.



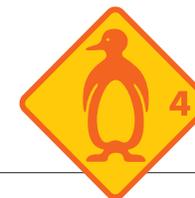
Übung		Beschreibung
<p>Fischauge Wassergewöhnung</p> <p>Standtiefes Wasser</p>		<p>Untertauchen, Augen öffnen und erkennen eines Gegenstandes, einer Zahl oder einer Farbe unter Wasser.</p>
<p>Luftpumpe* Wassergewöhnung</p> <p>Standtiefes Wasser</p>		<p>Stehend: Einatmen, untertauchen und vollständig unter Wasser ausatmen. Die Übung ist ohne Unterbruch und ohne Augen zu reiben viermal auszuführen. Ziel: gleichmässiger Atemrhythmus.</p>
<p>Seerose* Wassergewöhnung</p> <p>Standtiefes Wasser</p>		<p>Minimal 5 Sek. schweben in Rückenlage, Arme in Seit- bis Hochhalte.</p>
<p>Bauchpfeil mit Beinmotor Basiskompetenz</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>Froschsprung Wassergewöhnung</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>Motorboot Basiskompetenz</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>Rückenfeil Basiskompetenz</p> <p>Mindestens brusttiefes Wasser</p>		<p>Gleiten während mindestens 5 Sek. in Rückenlage aus Abstossen vom Rand oder vom Boden, Arme in Hochhalte.</p>
<p>Seehund-Schwimmen in Rückenlage* Antriebskompetenz</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>Seehund-Schwimmen in Bauchlage* Antriebskompetenz</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>Purzelbaum Wassergewöhnung</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.



Übung		Beschreibung
<p>Handstand Wassergewöhnung</p> <p>Hüft- bis brusttiefes Wasser</p>		<p>Aus dem Stand: Handstand zum anschliessenden Abrollen vorwärts und sichtbarem Ausatmen durch die Nase.</p>
<p>Tunneltauchen Basiskompetenz</p> <p>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>Superman* Antriebskompetenz</p> <p>Mindestens brusttiefes Wasser</p>		<p>10–15 m aus Abstossen: 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>Eisbärschwimmen* Antriebskompetenz</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>10–15 m Fortbewegung in Bauchlage, Armantrieb und Wechselbeinschlag 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>Rückenkraul Bewegungskompetenz</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>15–25 m Wechselbeinschlag und Armantrieb mit Rückholphase der Arme ausserhalb des Wassers in Rückenlage.</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>Haifisch</p> <p>Antriebskompetenz</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>15–20 m Wechselbeinschlag in Bauchlage, ein Arm in Hochhalte, der andere Arm am Körper seith. 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>Slalom mit Brustarmzug</p> <p>Antriebskompetenz</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>Baumstammrollen*</p> <p>Antriebskompetenz</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>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.</p>
<p>Schraubenkraul*</p> <p>Bewegungskompetenz</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>Köpfler</p> <p>Sportartenspezifische Kompetenz</p> <p>Angemessene Wassertiefe je nach Körpergrösse (Empfohlen: mindestens 1,50 m)</p>		<p>Eintauchen kopfwärts aus 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
Kraul Bewegungskompetenz Tiefwasser						15 m Wechselbeinschlag und Wechselzug der Arme mit Unter- und Überwasserphase, in Bauchlage, mit korrekter Seitenatmung.
Scheibenwischer Antriebskompetenz Brusttiefes Wasser oder Tiefwasser						5–8 m Fortbewegung: Aus Abstossen 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).
Kraul-Brust-Mix* Bewegungskompetenz Tiefwasser						20–30 m Fortbewegung in Bauchlage, Wechselbeinschlag kombiniert mit Brustarmzug und regelmässiger Atmung nach vorne bei jedem Zug.
Wasserstampfen Antriebskompetenz Tiefwasser						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).
Entenfüsse* Antriebskompetenz Tiefwasser						10–15 m Gleichschlag der Beine (Schwung-/Stossbewegung der Unterschenkel mit auswärtsgedrehten Füssen) in Rücken- oder in Bauchlage, die Armhaltung ist frei wählbar.

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
Tauchwende Bewegungskompetenz Brusttiefes Wasser		Aus Stand: Aus 5 m Entfernung zur Wand tauchen, unter Wasser wenden und nach 2 m einen Tauchgegenstand vom Boden heraufholen.
Delfinwelle Antriebskompetenz Tiefwasser		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.
Brust Bewegungskompetenz Tiefwasser		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.
Wasser-Sicherheits-Check WSC* Tiefwasser	<p>Rolle/purzeln 1 Minute an Ort 50 m schwimmen</p>	Folgende 3 Übungen sind direkt nacheinander und ohne Pause zu absolvieren: <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 Der WSC-Ausweis kann zusätzlich abgegeben werden.



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.