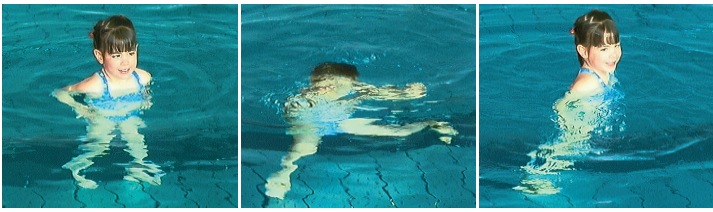
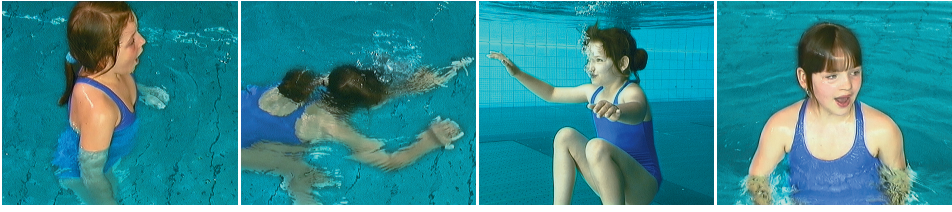







| Übung              |  | Beschreibung   |
|--------------------|--|--|
| <b>Taucherli</b>   |    | Stehend minimal 3 Sek. mit angehaltenem Atem vollständig untertauchen, über Wasser ausatmen.   |
| Standtiefes Wasser |  |  |
| <b>Sprudelbad</b>  |    | Stehend minimal 3 Sek. vollständig untertauchen mit sichtbarem Ausatmen durch Mund und / oder Nase unter Wasser.   |
| Standtiefes Wasser |  |  |
| <b>Flugzeug*</b>   |     | Minimal 3 Sek. schweben in Bauchlage mit korrekter Kopfhaltung, Arme in Seithalte.   |
| Brusttiefes Wasser |  |  |
| <b>Bauchpfeil</b>  |    | 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. |
| Brusttiefes Wasser |  |  |
| <b>Sprung*</b>     |  | Freier Sprung vom Bassinrand auf die Füße zum sofortigen, vollständigen Untertauchen.  |
| Brusttiefes 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.