



Übung		Beschreibung
<p>Kraul (ganze Lage)</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>Scheibenwischer</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>Kraul-Brust-Mix*</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>Wasserstampfen</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>Entenfüsse*</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