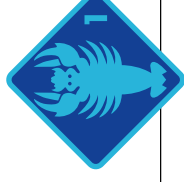


# Grundlagen 1

## Krebs (4- bis 5-jährig)

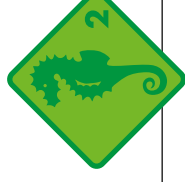


Übung		Beschreibung
<b>Taucherli</b> Wassergewöhnung Standtiefes Wasser		Stehend minimal 3 Sek. mit angehaltenem Atem vollständig untertauchen, über Wasser ausatmen.
<b>Sprudelbad</b> Wassergewöhnung Standtiefes Wasser		Stehend minimal 3 Sek. vollständig untertauchen mit sichtbarem Ausatmen durch Mund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

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 2

# Seepferd (4- bis 5-jährig)



Übung		Beschreibung
<p><b>Fische</b> Wassergewöhnung Standtiefes Wasser</p>		<p>Untertauchen, Augen öffnen und erkennen eines Gegenstandes, einer Zahl oder einer Farbe unter Wasser.</p>
<p><b>Luftpumpe*</b> Wassergewöhnung 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> Wassergewöhnung Standtiefes Wasser</p>		<p>Minimal 5 Sek. schweben in Rückenlage, Arme in Seit- bis Hochhalte.</p>
<p><b>Bauchfeil mit Beinmotor</b> Basiskompetenz Standtiefes Wasser</p>		<p>Gleiten über minimal 2 m in Bauchlage aus Abtossen vom Rand oder vom Boden ohne Antrieb, Arme in Hochhalte. Anschliessend nochmals 2 m mit Beinantrieb.</p>
<p><b>Froschsprung</b> Wassergewöhnung 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.



# Grundlagen 3

# Frosch (5- bis 6-jährig)

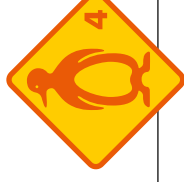




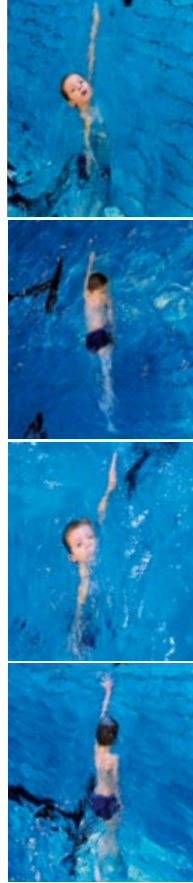

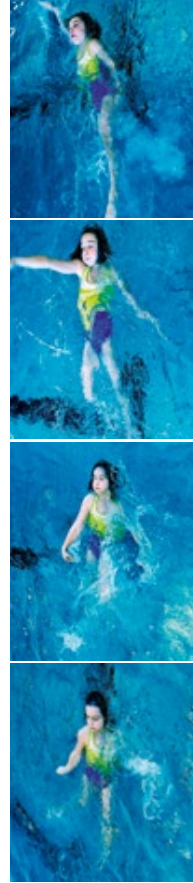
Übung	Beschreibung
<p><b>Motorboot</b></p> <p>Basiskompetenz Mindestens brusttiefes Wasser</p>	 <p>Aus Abstossen vom Rand minimal 5 Sek. gleiten in Bauchlage an der Wasseroberfläche mit korrekter Kopfhaltung und sichtbarer Ausatmung.</p>
<p><b>Rückenfeil</b></p> <p>Basiskompetenz Mindestens brusttiefes Wasser</p>	 <p>Gleiten während mindestens 5 Sek. in Rückenlage aus Abstossen vom Rand oder vom Boden, Arme in Hochhalte.</p>
<p><b>Seehund-Schwimmen in Rückenlage*</b></p> <p>Antriebskompetenz 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>Antriebskompetenz 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>Wassergewöhnung 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>Wassergewöhnung</p> <p>Hüft- bis brusttiefes Wasser</p>	 <p>Aus dem Stand: Handstand zum abschliessenden Abrollen vorwärts und sichtbarem Ausatmen durch die Nase.</p>
<p><b>Tunneлтаuchen</b></p> <p>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><b>Superman*</b></p> <p>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><b>Eisbärschwimmen*</b></p> <p>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><b>Rückenkraul</b></p> <p>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.



# Grundlagen 5

# Tintenfisch (6- bis 7-jährig)

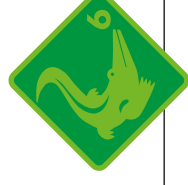


Übung	Beschreibung
<p><b>Haifisch</b></p> <p>Antriebskompetenz</p> <p>Tiefwasser</p>	 <p>15–20 m Wechselbeinschlag in Bauchlage, ein Arm in Hochhalte, der andere Arm am Körper seitl. angelegt; Ausatmen ins Wasser, Einatmen mit Rollen über den gestreckten Arm und gleichzeitigem Hochziehen des Ellbogens des angelegten Armes, danach Arm senken, Kopf drehen und ausatmen.</p>
<p><b>Slalom mit Brustarmzug</b></p> <p>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><b>Baumstammrollen*</b></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><b>Schraubenkraul*</b></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><b>Köpfler</b></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.

# Grundlagen 6

# Krokodil (6- bis 7-jährig)



Übung		Beschreibung
<b>Kraul</b> Bewegungskompetenz Tiefwasser		15 m Wechselbeinschlag und Wechselzug der Arme mit Unter- und Überwasserphase, in Bauchlage, mit korrekter Seitenatmung.
<b>Scheibenwischer</b> 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).
<b>Kraul-Brust-Mix*</b> Bewegungskompetenz Tiefwasser		20–30 m Fortbewegung in Bauchlage, Wechselbeinschlag kombiniert mit Brustarmzug und regelmässiger Atmung nach vorne bei jedem Zug.
<b>Wasserstampfen</b> 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).
<b>Entenfüsse*</b> 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.



# Grundlagen 7

# Eisbär (6- bis 8-jährig)



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



50 m schwimmen

1 Minute an Ort

Rolle/purzeln

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.