



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> <div style="text-align: right;"> </div>	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.