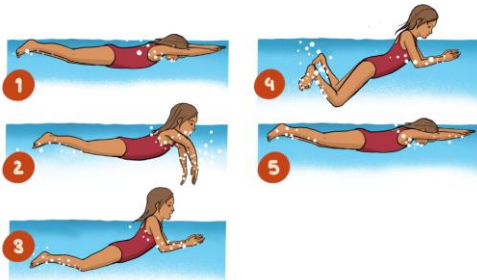
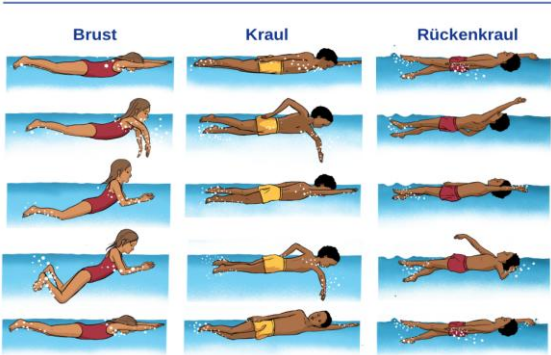
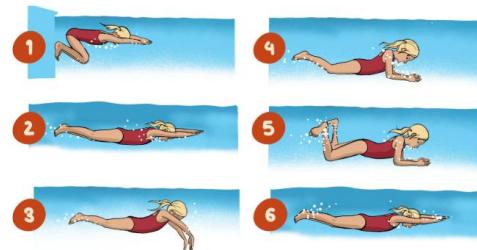




Grundlagen 7

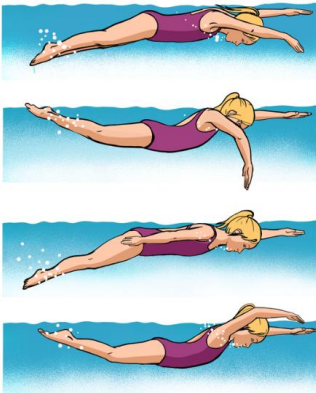
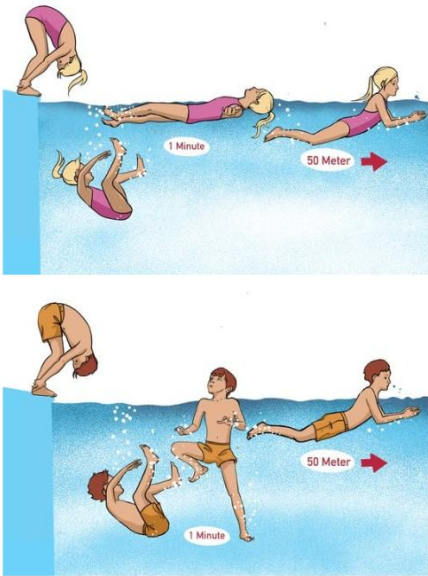
Eisbär (ab 7 Jahren)

Brustschwimmen* 16-25 m Bewegungskompetenz: Arm-, Beinantrieb mit Atmung koordinieren Tiefwasser		16-25 m Brustgleichschlag ganze Lage mit antriebswirksamer Schwingstossbewegung der Beine, Armzug mit angewinkelter Armen während der Zugphase. Korrekte Koordination Armzug – Atmung – Beinschlag und sichtbares Ausatmen ins Wasser.
3 – Lagencheck je 8 – 10 m Bewegungskompetenz: Arm-, Beinantrieb mit Atmung koordinieren Tiefwasser	3-LAGENCHECK 	Folgende 3-Lagen sind je 8-10 m direkt nacheinander und ohne Pause zu schwimmen: • Brust • Kraul • Rückenraul Ein fließender Übergang via Längsachsenrotation ist erwünscht.
Streckentauchen 6 m Antriebskompetenz: Arm- und Beinantrieb Tiefwasser		Unter Wasser abstossen von der Wand zum Streckentauchen über 6 m. Antrieb erfolgt durch Wechsel- oder Brustbeinschlag und Brust-/Tachzugarme. Tauchstrecke ist beendet, sobald ein Körperteil die Wasseroberfläche durchbricht.



Grundlagen 7

Eisbär (ab 7 Jahren)

Einarmiger Kraul mit Schmetterlingsbeinschlag 16 m Bewegungskompetenz: Arm-, Bein- und Körperantrieb koordinieren Tiefwasser		16 m flache Schmetterlingsbewegung mit einarmiger Kraularmzug. Der erste Beinschlag erfolgt beim Eintauchen der Hand vorne, der zweite Beinschlag am Ende der Druckphase des Armes. Passiver Arm in Vorhalte, Armwechsel nach 8 m möglich. Einatmung zur Seite oder nach vorne, rhythmischer Bewegungsablauf.
Wassersicherheitscheck (WSC)* Tiefwasser Der WCS-Ausweis kann zusätzlich abgegeben werden.		Folgende 3 Übungen sind direkt nacheinander und ohne Pause zu absolvieren: • Rolle/Purzelbaum vorwärts vom Beckenrand in tiefes Wasser (der Kopf muss dabei vollständig untertauchen) • Sich 1 Minute an Ort über Wasser halten (in Rückenlage schwebend oder mit Wasserstampfen/Wassertreten oder mit Wechselbeinschlag). Dabei einmal um die eigene Achse drehen, um sich zu orientieren • 50 m schwimmen und aussteigen