






Tintenfisch



Übung		Beschreibung
<p>Unterseeboot</p> <p>Kernelemente Gleiten und Atmen</p> <p>Hüft- bis brusttiefes Wasser</p>		<p>Abstossen zum Gleiten an der Wasseroberfläche (evtl. mit leichtem Wechselbeinschlag): Zweimaliges, sichtbar getrenntes Ausatmen zum deutlichen Absinken des Körpers.</p>
<p>Slalom</p> <p>Kernelement Antreiben</p> <p>Brust- bis schultertiefes Wasser</p>		<p>Abstossen von der Wand unter Wasser und 5 m tauchen mit freiem Antrieb unter den Beinen von zwei seitlich versetzt stehenden Personen oder Ringen hindurch.</p>
<p>Baumstamm-Rollen</p> <p>Kernbewegung Beine</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>Aus Abstossen: Mit Wechselbeinschlag 15 m «Baumstammrollen» mit je zwei Drehungen von der Rücken- in die Bauchlage und von der Bauch- in die Rückenlage, die Arme bleiben während der gesamten Übung in Hochhalte gestreckt.</p>
<p>Schraubenschwimmen</p> <p>Kernbewegungen Beine und Arme</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>15–20 m Fortbewegung; 7–10 m Wechselbeinschlag und Wechselzug der Arme in Bauchlage ohne Atmung und unmittelbar anschliessend 7–10 m in Rückenlage.</p>
<p>Sitzler</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>Abfaller aus Stand rücklings gebückt, die Hände fassen die Fussgelenke. Diese Haltung wird erst unter Wasser gelöst.</p>