



Übung		Beschreibung
<p><b>Haifisch</b></p> <p>Kernbewegungen Beine und Atmung</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>15–20 m Wechselbeinschlag in Bauchlage, ein Arm in Vorhalte, 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>Delfin</b></p> <p>Kernbewegung Körper</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>Aus Abstossen mindestens drei Delfinkörperbewegungen mit deutlich sichtbarem Impuls aus Kopf/Schultern ausführen (keine Delfinsprünge, keine Delfinbeinschläge, Beine bleiben locker).</p>
<p><b>Rückenschwimmen</b></p> <p>Kernbewegungen Beine und Arme</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>20–30 m Fortbewegung in Rückenlage, Wechselbeinschlag und freigewählter Armantrieb.</p>
<p><b>Fusssprung vorwärts</b></p> <p>mindestens 1,8 m</p>		<p>Gestreckter Fusssprung vorwärts mit Ausholbewegung der Arme.</p>