

1 Krebs mit Anpassungen für Behinderte

Taucherli Kernelement Atmen Standtiefes Wasser	Stehend minimal 3 Sek. mit angehaltenem Atem vollständig untertauchen, über Wasser ausatmen	<i>dito</i>
Sprudelbad Kernelement Atmen Standtiefes Wasser	Stehend minimal 3 Sek. vollständig untertauchen mit sichtbarem Ausatmen durch Mund und/oder Nase unter Wasser.	<i>dito</i>
Flugzeug * Kernelement Schweben Brusttiefes Wasser	Minimal 3 Sek. schweben in Bauchlage mit korrekter Kopfhaltung, Arme in Seithalte.	In Bauch- oder Rückenlage <i>Bild 1. Teil mit Hilfe, dann loslassen analog Seerose</i>
Bauchpfeil Kernelement Gleiten	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	Schleppschiff in Bauch- oder Rückenlage Der Helfer zieht an den Händen der gestreckten Armen oder in Rückenlage auch zwischen den Schulterblättern haltend.
Sprung * Standtiefes Wasser	Freier Sprung vom Bassinrand auf die Füsse zum sofortigen, vollständigen Untertauchen.	Freier Sprung aus dem Stand oder sitzend vom Bassinrand ins Wasser mit vollständigem Untertauchen.

2 Seepferd mit Anpassungen für Behinderte

Fischauge Kernelement Atmen Standtiefes Wasser	Untertauchen, Augen öffnen und erkennen eines Gegenstandes, einer Zahl oder einer Farbe unter Wasser.	<i>dito</i>
Luftpumpe * Kernelement Atmen Standtiefes Wasser	Stehend: Einatmen, untertauchen und vollständig unter Wasser ausatmen. Die Übung ist ohne Unterbruch und ohne Augen zu reiben viermal auszuführen. Ziel: gleichmässiger Atemrhythmus.	Stehend: Einatmen, untertauchen und vollständig unter Wasser ausatmen. Die Übung ist ohne Unterbruch und ohne Augen zu reiben zweimal auszuführen. Ziel: gleichmässiger Atemrhythmus.
Seerose * Kernelement Schweben Standtiefes Wasser	Minimal 5 Sek. schweben in Rückenlage, Arme in Seit- bis Hochhalte.	Seerose und Flugzeug Minimal 5 Sek. schweben in Bauch- und Rückenlage, Arme in Seit- bis Hochhalte.
Bauchpfeil mit Beinmotor Kernelement Gleiten und Antreiben Standtiefes Wasser	Gleiten über minimal 2 m in Bauchlage aus Abstossen vom Rand oder vom Boden ohne Antrieb, Arme in Hochhalte. Anschliessend nochmals 2 m mit Beinantrieb.	Gleiten über minimal 1 m in Bauchlage aus Abstossen vom Rand oder vom Boden ohne Antrieb, Arme in Hochhalte. Anschliessend nochmals 1 m mit Beinantrieb.
Froschsprung mind. standtiefes Wasser	Fussprung in tiefes Wasser zum Untertauchen. (Hilfsperson steht im Wasser.)	Froschsprung Fussprung aus dem Stand oder dem Sitzen zum Untertauchen (ohne Bodenkontakt)

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

3 Frosch mit Anpassungen für Behinderte

Motorboot Kernelemente Gleiten und Atmen Mindestens schultertiefes Wasser	Aus Abstossen vom Rand minimal 5 Sek. gleiten in Bauchlage an der Wasseroberfläche mit korrekter Kopfhaltung und sichtbarer Ausatmung.	<i>dito</i>
Rückenfeil Kernelement Gleiten Mindestens schultertiefes Wasser	Gleiten während mindestens 5 Sek. in Rückenlage aus Abstossen vom Rand oder vom Boden, Arme in Hochhalte.	Gleiten während mindestens 5 Sek. in Rückenlage aus Abstossen vom Rand oder vom Boden, Arme in Hochhalte oder falls nicht möglich seitlich am Körper anliegend.
Seehund-Schwimmen in Rückenlage * Kernelement Antreiben Tiefwasser	8 m Wechselbeinschlag in Rückenlage, Hände können seitlich neben dem Körper im Wasser paddeln oder Arme in Hochhalte.	20 Sek. Wechselbeinschlag in Rückenlage, Hände können seitlich neben dem Körper im Wasser paddeln oder Arme in Hochhalte.
Seehund-Schwimmen in Bauchlage * Kernelement Antreiben und Atmen Tiefwasser	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.	15 Sek. 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. Dreimaliges Einatmen mit Vorwärtsbewegungen dazwischen.
Purzelbaum Tiefwasser	Rolle / Purzelbaum vorwärts vom Bassinrand in tiefes Wasser.	Purzelbaum oder seitliches Rollen um die Körperlängsachse vom Bassinrand ins Wasser

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

4 Pinguin mit Anpassungen für Behinderte

<p>Handstand</p> <p>Kernelement Atmen</p> <p>Hüft- bis brusttiefes Wasser</p>	<p>Aus dem Stand : Handstand zum anschliessenden Abrollen vorwärts und sichtbarem Ausatmen durch die Nase.</p>	<p>Purzelbaum im Wasser</p> <p>Falls eine Vorwärtsrolle behinderungsbedingt nicht erlaubt ist, darf der Schwimmer vom Helfer als Baumstamm mehrmals gedreht werden. Sichtbares Ausatmen durch die Nase.</p>
<p>Tunneltauchen</p> <p>Kernelement Gleiten</p> <p>Brust- bis schultertiefes Wasser</p>	<p>Abtauchen, abstossen von der Wand, durch einen vollständig im Wasser stehenden Reifen gleiten (ohne Antriebsbewegungen).</p>	<p>Abtauchen, abstossen oder mit Hilfeleistung von der Wand, durch einen vollständig im Wasser stehenden Reifen gleiten (ohne Antriebsbewegungen).</p>
<p>Superman *</p> <p>Kernbewegung Körper, Beine, Atmung</p> <p>Mindestens schultertiefes Wasser</p>	<p>Aus Abstossen: 10 - 15 m 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><i>Ergänzung:</i></p> <p>Ist kein Beinantrieb möglich, darf am gestreckten Arm gezogen werden.</p>
<p>Eisbärschwimmen *</p> <p>Kernbewegungen Beine, Arme und Atmung</p> <p>Tiefwasser</p>	<p>10–15 m Fortbewegung in Bauchlage, Wechselbeinschlag und Armantrieb 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><i>dito</i></p>
<p>Rückenschwimmen</p> <p>Kernbewegungen Beine und Arme</p> <p>Tiefwasser</p>	<p>15–25 m Fortbewegung in Rückenlage, Wechselbeinschlag und Armantrieb mit Rückholphase der Arme ausserhalb des Wassers.</p>	<p>15–25 m Fortbewegung in Rückenlage, Wechselbeinschlag und Armantrieb mit Rückholphase der Arme ausserhalb des Wassers.</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

5 Tintenfisch mit Anpassungen für Behinderte

<p>Haifisch 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><i>Ergänzung:</i> Ist kein Beinantrieb möglich, darf am gestreckten Arm gezogen werden.</p>
<p>Slalom mit Brustarmzug Kernelement Antreiben</p> <p>Brust- bis schultertiefes 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>Unter Wasser von der Wand abstossen (oder mit Hilfestellung) und 3 m tauchen mit Wechselbeinschlag und Brustarmzug durch zwei seitlich versetzt stehende Reifen hindurch.</p>
<p>Baumstamm-Rollen * 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>Mit Wechselbeinschlag 15 m «Baumstammrollen» mit je zwei Drehungen von der Rücken- in die Bauchlage und von der Bauch- in die Rückenlage. Bei der Rotation von der Bauch- in die Rückenlage, darf ein Arm die Drehung beenden.</p>
<p>Schraubenkraul * Kernbewegungen Beine und Arme</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, usw.</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, möglichst gestreckte Arme in der Überwasserphase, regelmässiger Armzug usw.</p>
<p>Köpfler 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>	<p>Eintauchen kopfwärts aus Sitz, 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

6 Krokodil mit Anpassungen für Behinderte

Kraul (ganze Lage) * Kernbewegungen Beine, Arme und Atmung Tiefwasser	15 m Wechselbeinschlag und Wechselzug der Arme mit Unter- und Überwasserphase, in Bauchlage, mit korrekter Seitenatmung.	15 m Wechselbeinschlag und Wechselzug der Arme mit möglichst sichtbarer Unter- und Überwasserphase, in Bauchlage, mit korrekter Seitenatmung.
Scheibenwischer Kernbewegung Arme Brust- bis schultertiefes Wasser	Aus Abstossen: 5–8 m Fortbewegung 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).	Aus Abstossen: 3-5 m Fortbewegung 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).
Kraul-Brust-Mix * Kernbewegungen Beine, Arme, Atmung Tiefwasser	20–30 m Fortbewegung in Bauchlage, Wechselbeinschlag kombiniert mit Brustarmzug und regelmässiger Atmung nach vorne bei jedem Zug.	15-20 m Fortbewegung in Bauchlage, Wechselbeinschlag kombiniert mit Brustarmzug und regelmässiger Atmung nach vorne bei jedem Zug.
Wasserstampfen Kernbewegung Beine Tiefwasser	Während 30 Sek. aufrecht im Tiefwasser mit auswärts gedrehten Flex-Füssen seitwärts nach unten stossen. Arme können helfend eingesetzt werden (z.B. paddeln).	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).
Entenfüsse * Kernbewegung Beine Tiefwasser	Je 10–15 m Gleichschlag der Beine (Schwung-/Stossbewegung der Unterschenkel mit auswärtsgedrehten Füssen) in Rücken- und in Bauchlage, die Armhaltung ist frei wählbar.	<i>Ergänzung:</i> Ausführung behinderungsgemäss angepasst (Schere bei Hemiparese)

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

7 Eisbär mit Anpassungen für Behinderte

<p>Tauchwende</p> <p>Kernelemente Antreiben und Gleiten</p> <p>Schultertiefes Wasser</p>	<p>Aus Stand: Aus 5 m Entfernung zur Wand tauchen, unter Wasser wenden und nach 2 m einen Tauchgegenstand vom Boden heraufholen.</p>	<p>Aus Stand: Aus 3 m Entfernung zur Wand tauchen, möglichst unter Wasser (Gesicht muss immer im Wasser bleiben) wenden und nach 2 m einen Tauchgegenstand vom Boden heraufholen.</p>
<p>Delfin</p> <p>Kernbewegung Körper</p> <p>Schultertiefes Wasser</p>	<p>Aus Abstossen Delfinkörperbewegungen über eine Distanz von minimal 4 – 6 m mit deutlich sichtbarem Impuls aus Kopf/Schultern ausführen (keine Delfinsprünge, Beine bleiben locker). Arme in Hochhalte oder am Körper angelegt.</p>	<p>4-5 Delfinkörperbewegungen über eine Distanz von minimal 4 – 6 m mit deutlich sichtbarem Impuls aus Kopf/Schultern ausführen (keine Delfinsprünge, Beine bleiben locker). Arme in Hochhalte oder am Körper angelegt.</p>
<p>Brust</p> <p>Kernbewegung Beine, Arme, Atmung</p> <p>Tiefwasser</p>	<p>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.</p>	<p><i>Ergänzung:</i> Ausführung behinderungsgemäss angepasst (z.B. Schere bei Hemiparese)</p>
<p>Wasser-Sicherheits-Check WSC *</p> <p>Wasserkompetenz und Sicherheit</p> <p>Tiefwasser</p>	<p><i>Folgende 3 Übungen sind direkt nacheinander und ohne Pause zu absolvieren:</i> 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) 50 m schwimmen</p> <p>Der WSC-Ausweis soll separat abgegeben werden</p>	<p><i>Folgende 3 Übungen sind direkt nacheinander und ohne Pause zu absolvieren:</i> Rolle vor- oder seitwärts ins tiefe Wasser (der Kopf muss vollständig untertauchen) 1 Minute an Ort über Wasser halten (mit Wasserstampfen oder Wechselbeinschlag, Arme dürfen unterstützend helfen) 50 m schwimmen</p> <p>Der WSC-Ausweis soll separat abgegeben werden</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