

# Krebs



Übung		Beschreibung
<p><b>Taucherli</b></p> <p>Kernelement Atmen</p> <p>Standtiefes Wasser</p>		<p>Stehend minimal 3 Sek. mit angehaltenem Atem vollständig untertauchen, über Wasser ausatmen.</p>
<p><b>Sprudelbad</b></p> <p>Kernelement Atmen</p> <p>Standtiefes Wasser</p>		<p>Stehend minimal 3 Sek. vollständig untertauchen mit sichtbarem Ausatmen durch Mund und/oder Nase unter Wasser.</p>
<p><b>Flugzeug</b></p> <p>Kernelement Schweben</p> <p>Brusttiefes Wasser</p>		<p>Minimal 3 Sek. schweben in Bauchlage mit korrekter Kopfhaltung, Arme in Seithalte.</p>
<p><b>Schleppschiff</b></p> <p>Kernelement Gleiten</p> <p>Hüft- bis brusttiefes Wasser für die ziehende Person</p>		<p>5 m passives Gleiten durch Ziehen an den Händen in Bauch- oder Rückenlage, wobei in Bauchlage das Gesicht im Wasser liegt, Arme in Hochhalte.</p>
<p><b>Sprung</b></p> <p>Standtiefes Wasser</p>		<p>Freier Sprung vom Bassinrand auf die Füße zum sofortigen, vollständigen Untertauchen.</p>