

Wasserfloh

Leistungen/Prüfungsordnung

Tauchen mit geöffneten Augen ohne Hilfsmittel

Gegenstände unter Wasser können erkannt werden, Farben von Ringen benannt werden oder Fingerzahlen genannt werden

Ausatmung ins Wasser durch Mund und/oder Nase

Blubbern, deutliche Blasen sind sichtbar oder lautes Summen mit geschlossenem Mund, wobei Mund und Nase unter Wasser sind

Schweben auf dem Wasser („Seestern“ in Bauch- und Rückenlage)

Mindestens 5 Sekunden alleine Schweben

Gleiten auf dem Wasser ("Raketenstarts" in Bauch- und Rückenlage)

Alleine abstoßen, deutliche Streckung des gesamten Körpers, mind. 3 Sekunden liegen bleiben, alleine hinstellen

Alleine in stehtiefes Wasser springen

Mit vollständigem Untertauchen, ohne ein Greifen oder Festhalten zum Rand

Wechselbeinschlag in Rückenlage (ohne Hilfsmittel)

Ca. 5 Meter, alleine starten, alleine hinstellen

Wechselbeinschlag in Bauchlage (mit Hilfsmittel)

Ca. 15 Meter, deutlichen Vorankommen, mit regelmäßigem Ausatmen ins Wasser

Rhythmische Atmung mit Auftriebshilfe oder am Beckenrand

10x ein- und ausatmen (1 Sekunde einatmen, mindestens 3 Sekunden ausatmen), Feuerwehrrampe

