

	Fase 1	Fase 2	Fase 3	Prüfung Seepferdchen	Prüfung Diplom A
Grundelemente	Abzeichen Frosche	Abzeichen Delphin	Abzeichen Pinguin	Abzeichen Seepferdchen	Diplom A
Ins Wasser gehen	Fußsprung ins Wasser	Fallen / rollen von die Kante mit dem Kopf Unterwasser	Verschiedene spring Übungen	Kopfsprung lehren	mit Kopfsprung ins Wasser
Atmung	pusten auf der Oberfläche und unter Wasser	Aus pusten unter Wasser	Im Bewegung auspusten	Ruhig atmen mit geschlossenen Augen und geöffnete Augen	Atmen und Schwimmen kombinieren
Unter Wasser Sein	Alle gehen unter Wasser mit offenen Augen	Unter Wasser durch eine Reifen Schwimmen	Heraufholen eines Gegenstandes mit dem Händen aus Brusttiefem Wasser	Heraufholen eines Gegenstandes mit dem Händen aus schultertiefem Wasser	3 M. unter Wasser schwimmen, durch einen Vorhang ins Wasser
Treiben in Bauchlage	Ohne Hilfsmittel, Gesicht ins Wasser	2 Sek. treiben in Bauchlage, Gesicht ins Wasser	3 Sek. treiben in Bauchlage, Gesicht ins Wasser	4 Sek. treiben in Bauchlage	5 Sek. treiben lassen in Bauchlage
Treiben lassen auf dem Rücken	Ohne Hilfsmittel	3 Sek. treiben lassen auf dem Rücken	5 Sek. treiben lassen auf dem Rücken	7 Sek. treiben lassen auf dem Rücken	10 Sek. sich treiben lassen auf dem Rücken
Drehung		Drehung von bauch zur Rücken um die horizontale Längsachse	Drehen von Bauch nach hinten und umgekehrt. Breite Achse		Fußwärts auf den Boden sinken
Wassertreten		5 Sekunden	10 Sekunden	20 Sekunden	60 Sekunden Wassertreten, dabei 2x um die Längsachse drehen
Sich fortbewegen					
Brustschwimmen		Brust 10-15 M. Mit Hilfsmittel	Brust 15-20 M.	Brust 25 M.	Brust 50 M.
Rückenschwimmen	10 M. Mit Hilfsmittel	Rücken 10-15 M.	Rücken 15-20 M.	Rücken 25 M.	Rücken 50 M.
Brustkraul	Brustkraul nur die Beine	Brustkraul mit Armen und Beinen 2 M.	Brustkraul 3 M.	Brustkraul 4 M.	Brustkraul 5 M.
Rückenkraul	Rückenkraul nur die Beine	Rückenkraul mit Armen und Beinen 2 M.	Rückenkraul 3 M.	Rückenkraul 4 M.	Rückenkraul 5 M.
Überleben	Über und auf eine Matte Klettern	Rollen von eine matte und ins Wasser gehen.	Überleben und treiben mit Hilfsmittel. (Nudle, Ball).	Mit T-Shirt, kurze Hose und Wasserschuhe schwimmen	Mit Lang arm T-shirt, lange Hose und Schuhe schwimmen.