

# Frosch



Übung		Beschreibung
<p><b>Motorboot</b></p> <p>Kernelemente Gleiten und Atmen</p> <p>Mindestens schultertiefes Wasser</p>		<p>Während dem Gleiten in Bauchlage an der Wasseroberfläche mit korrekter Kopfhaltung sichtbar ausatmen.</p>
<p><b>Tunneltauchen</b></p> <p>Kernelement Gleiten</p> <p>Brust- bis schultertiefes Wasser</p>		<p>Abtauchen, abstossen von der Wand, unter den Beinen einer Person oder durch einen vollständig im Wasser stehenden Reifen gleiten (ohne Antriebsbewegungen).</p>
<p><b>Rückenfeil</b></p> <p>Kernelement Gleiten</p> <p>Mindestens schultertiefes Wasser</p>		<p>Gleiten während mindestens 5 Sek. in Rückenlage aus Abstossen vom Rand oder vom Boden, Arme in Hochhalte.</p>
<p><b>Seehund-Schwimmen</b></p> <p>Kernelement Antreiben</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>5–10 m Wechselbeinschlag in Rückenlage oder in Bauchlage ohne Atmung, Hände können seitlich neben dem Körper im Wasser paddeln.</p>
<p><b>Purzelbaum</b></p> <p>Tiefwasser</p>		<p>Rolle vorwärts vom Bassinrand in tiefes Wasser.</p>