

Wassergewöhnung A1-01

Grundfertigkeit

Atmen B1-01
Tauchen B2-01
Springen B3-01
Drehen B4-01
Rollen B5-01
Gleiten B6-01
Fortbewegen B7-01

Techniken der Schwimmarten

Brustschwimmen C1-01
Rückenkraulschwimmen C2-01
Kraulschwimmen C3-01

Technikabweichungen D1-01

Kontrollverfahren

Emotionaler Zustand am und im Wasser T1-02
Grundfertigkeiten des Schwimmens T2-02