

WALFISCH

WALFISCH Richtlinien und Kompetenzen

Die ersten drei Kompetenzen führt der Kandidat / die Kandidatin in BRUSTTIEFEM Wasser ohne Verwendung von Auftriebsmitteln aus.

1. 8 Sekunden lang mit dem Kopf im Wasser auf dem Bauch treiben.
Das Auf-dem-Bauch-Treiben muss mit dem Gesicht im Wasser geschehen (zum Atmen das Gesicht anheben oder drehen).
2. 8 Sekunden lang auf dem Rücken treiben.
Das Treiben muss so geschehen, dass der Kandidat / die Kandidatin entspannt ist.
3. Ins Wasser springen und 4 Meter auf dem Bauch mit dem Gesicht im Wasser schwimmen.
Der Kandidat / die Kandidatin darf sich auf eine von ihm/ihr gewählte Weise vorwärtsbewegen (im Wasser zappeln oder Schwimmbewegungsarten). Das Gesicht muss im Wasser bleiben.

Die vierte Kompetenz führt der Kandidat / die Kandidatin in TIEFEM Wasser aus.

4. Ins Wasser springen und 6 Meter auf dem Bauch schwimmen. Anschließend eine halbe Drehung um die Längsachse machen und 6 Meter auf dem Rücken schwimmen.
Der Kandidat / die Kandidatin darf sich auf eine von ihm/ihr gewählte Weise vorwärtsbewegen. Die Vorwärtsbewegung (Zappeln oder Schwimmbewegungsarten) finden 2 Meter vom Beckenrand entfernt statt.