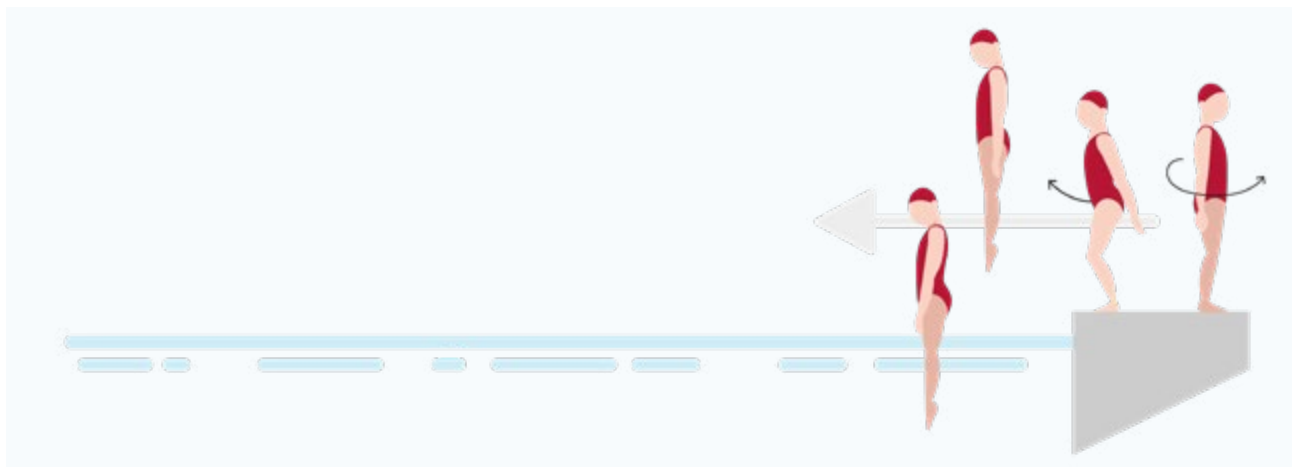


Phase 5: Fortbewegung an den Beckenrand und selbstständiges Verlassen des Wassers

- Beliebiges Fortbewegen zum Beckenrand.
- Ohne Hilfe von außen hangelnd und stützend das Wasser verlassen.
- Beidbeiniger fester Stand am Beckenrand.



Phase 6: Absprung vom Beckenrand (fußwärts)

- Drehung um die Körperachse bis zur Blickrichtung zum Wasser.
- Blick auf den Tauchring im Wasser.
- Mutiger und kräftiger Absprung ins Wasser.
- Kräftiges Einatmen durch den Mund während der Flugphase.