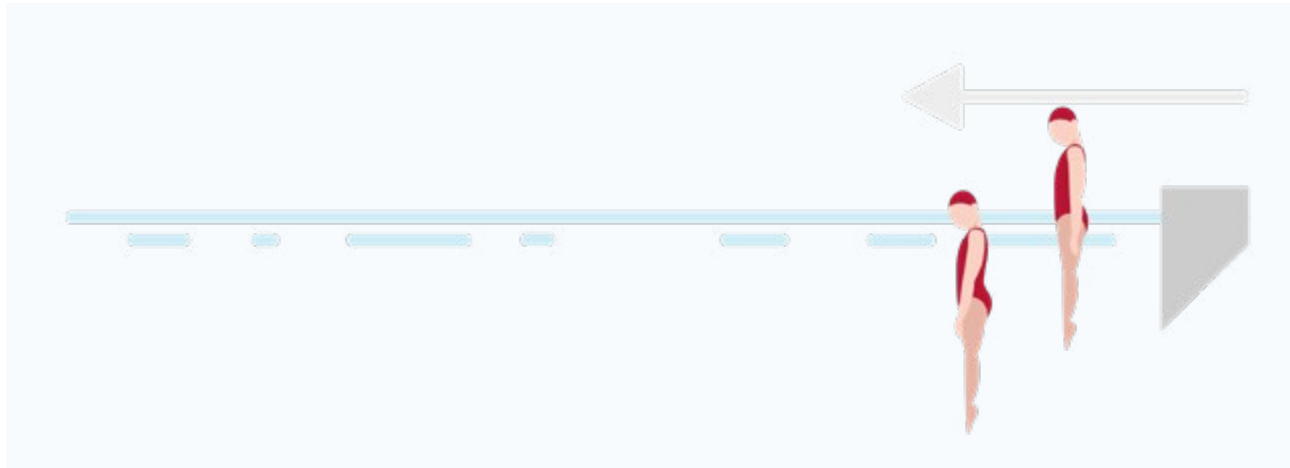


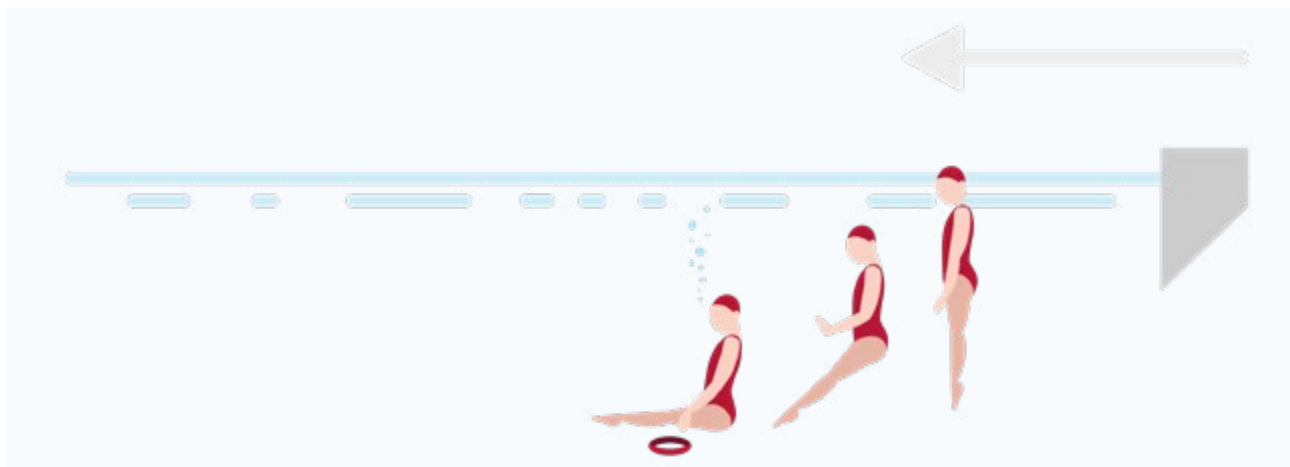
# ANLAGE: eBIP KOMPLEXÜBUNG

Für die Klassenstufen 3 und 4



## Phase 7: Eintauchen ins (tiefe) Wasser

- Widerstandsarmes (Spritzer freies) fußwärtiges Eintauchen in gestreckter Körperposition.
- Arme befinden sich beim Eintauchen dicht am Körper.



## Phase 8: Gleiten in den Sitz

- Senkrecht Gleiten in die aufrechte Sitzposition neben einem Tauchring.
- Deutlich erkennbare Sitzposition durch seitliches Paddeln halten.
- Bewusst rhythmische und kontinuierliche Ausatmung durch Mund und Nase.