



Phase 9: Aufnahme des Tauchrings und Auftauchen

- Erkennen und Ergreifen des Tauchrings mit einer oder beiden Händen.
- Kräftiger Abstoß vom Beckengrund mit beiden Füßen senkrecht nach oben.
- Deutlich erkennbare Präsentation des Tauchrings durch Hochhalten außerhalb der Wasseroberfläche.
- Drehen zum Beckenrand.
- Eigenständiges Verlassen des Beckens.