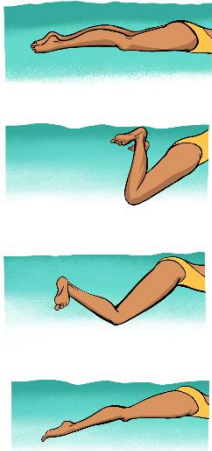


Kombitest 1



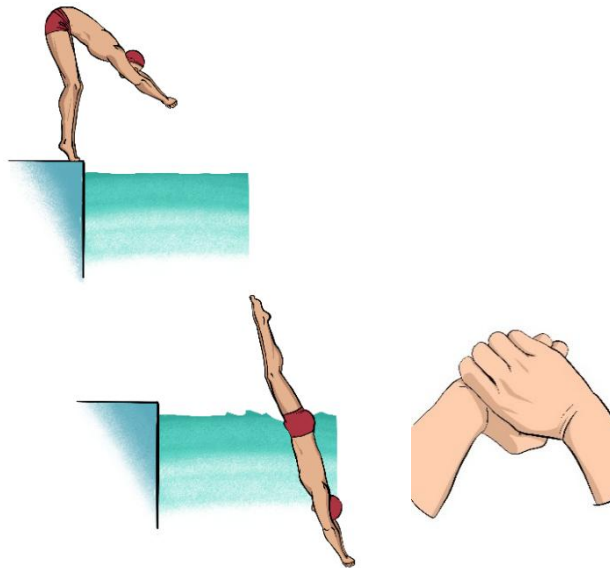
Die mit einem * gekennzeichneten Zielformen müssen zwingend erfüllt werden.

Zusätzlich muss mindestens eine weitere frei wählbare Zielform für das Bestehen des Testabzeichens beherrscht werden.

Disziplin	Inhalt	Bemerkungen
1.1 100m Freistil*	Die Distanz von 100m muss in frei wählbarer Schwimmart ohne Unterbrechungen geschwommen werden.	ohne Zeitlimit
1.2 25m Kraul/Rücken (Wechselschlagschwimmen)*	Wechselseitiger Armzug, Wechselbeinschlag. Beim Kraul erfolgt die Ausatmung ins Wasser. Es kann zwischen Bauch- und Rückenlage gewechselt werden.	ohne Zeitlimit
1.3 25m Brust Beinschlag (Gleichschlagschwimmen)*	Symmetrischer Beinschlag in Bauch- oder Rückenlage, Arme in Hochhalte oder am Körper.  	ohne Zeitlimit
1.4 7m Tauchen*	Abstossen von der Wand, der ganze Körper muss während der gesamten Distanz unter Wasser bleiben.	

1.5 Wasserspringen:
Eintauchen kopfwärts aus der
Neigehaltung

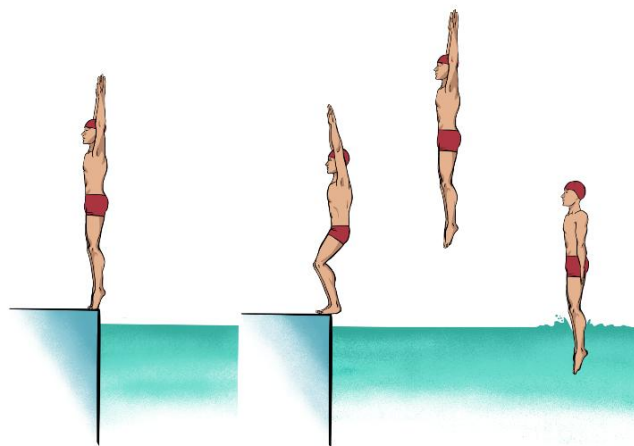
Vom Bassinrand mit Eintauchhaltung gespannt eintauchen ohne
Überschlag.



Wassertiefe mind. 180cm,
Neigewinkel situationsgerecht
anpassen

1.6 Wasserspringen:
Fussprung vorwärts **oder** rückwärts

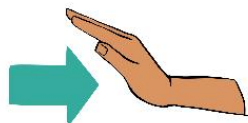
Kraftvoller Absprung, Blickrichtung horizontal, vertikales und
gespanntes Eintauchen.



Wassertiefe mind. 180cm,
Eintauchphase je nach Wassertiefe
verkürzen.

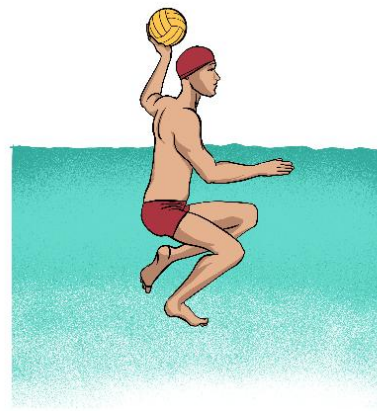
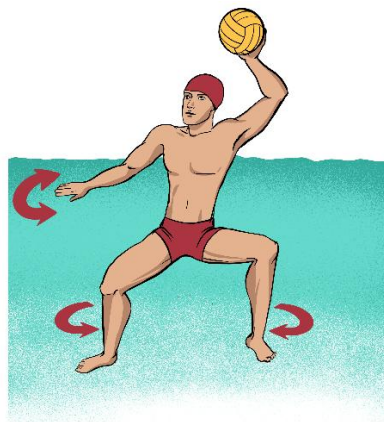
1.7 Artistic Swimming: 10m paddeln in Rückenlage kopfwärts

Langsame Vorwärtsbewegung kopfwärts in flacher und gespannter Rückenlage, Antrieb nur durch Paddelbewegung mit korrekter Handstellung (Fingerspitzen nach oben) auf Hüfthöhe.



1.8 Wasserball: Wassertreten mit Ball

Regelmässiges Wassertreten im Tiefwasser: sitzende Haltung, abwechselnde Beinbewegung durch kreisende Bewegungen der Unterschenkel und "Flex-Füssen".



Tiefwasser