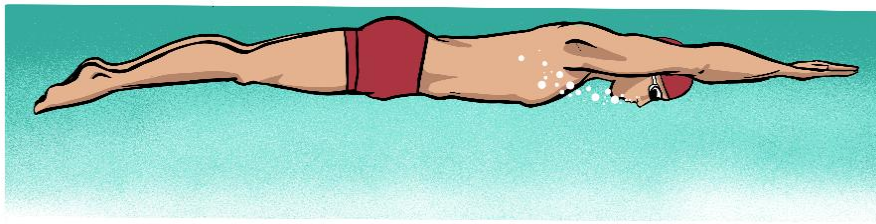


Kombitest 2



Die mit einem * gekennzeichneten Zielformen müssen zwingend erfüllt werden.

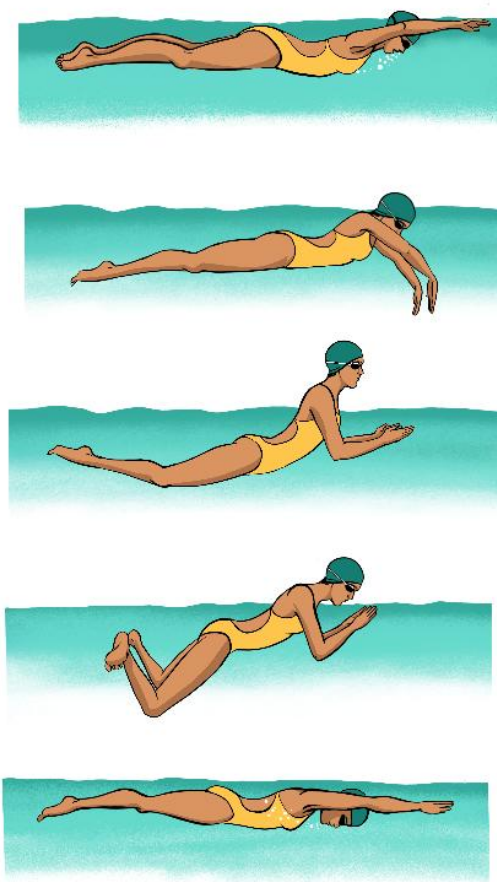
Zusätzlich muss mindestens eine weitere frei wählbare Zielform für das Bestehen des Testabzeichens beherrscht werden.

Disziplin	Inhalt	Bemerkungen
2.1 200m Freistil*	Die Distanz von 200m muss in frei wählbarer Schwimmart ohne Unterbrechungen geschwommen werden.	ohne Zeitlimit
2.2 50m Kraul/Rücken (Wechselschlagschwimmen)*	Wechselseitiger Armzug, Wechselschlag der Beine. Beim Kraul erfolgt die Ausatmung ins Wasser ohne Unterbruch. Es kann zwischen Bauch- und Rückenlage gewechselt werden. Nach der Wende wird eine Gleitphase in der Streamline Position ausgeführt.  	ohne Zeitlimit

2.3 25m Brust
(Gleichschlagschwimmen)*

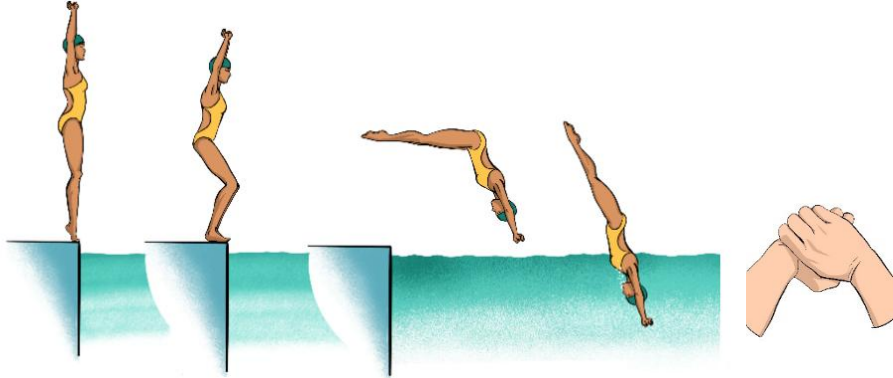
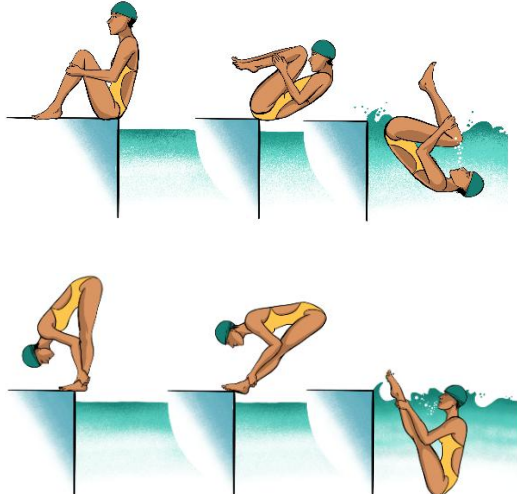
Brust ganzheitlich mit Arm-Bein-Koordination und Gleitphase nach jedem Zyklus. Die Ausatmung erfolgt ins Wasser.

ohne Zeitlimit



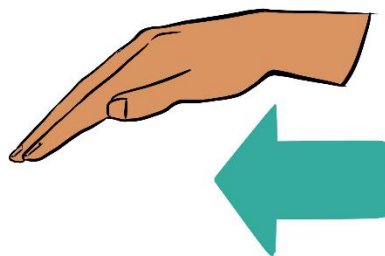
2.4 12m Tauchen*

Abstossen von der Wand, der ganze Körper muss während der gesamten Distanz unter Wasser bleiben.

2.5 Wasserspringen: Kopfsprung vorwärts aus dem Stand	Nach Absprung Gesäss heben (auch anhocken möglich) und gestreckt eintauchen ohne Überschlagen. Mögliche Hilfsmittel: - Durch Reifen springen - Leine, Tauchringli am Boden 	Wassertiefe mind. 180cm, Eintauchwinkel situationsgerecht anpassen
2.6 Wasserspringen: Abfaller rückwärts	Aus dem Hocksitz oder aus der Hechtlage vom Bassinrand rückwärts fallen lassen. Position halten, bis der ganze Körper im Wasser eingetaucht ist. 	Wassertiefe mind. 180cm, Eintauchphase je nach Wassertiefe verkürzen

2.7 Artistic Swimming: 10m paddeln in Rückenlage fusswärts

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



2.8 Wasserball: 15m Dribbling

Kraul mit regelmässigem Wechselzug. Der Kopf bleibt über der Wasseroberfläche. Der Ball wird kontrolliert zwischen den Armen vor dem Kopf vorwärtsgetrieben. Die Ellbogen werden hoch über dem Wasser nach vorne geführt.

