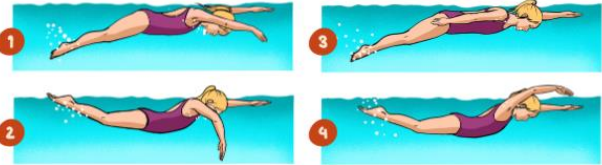
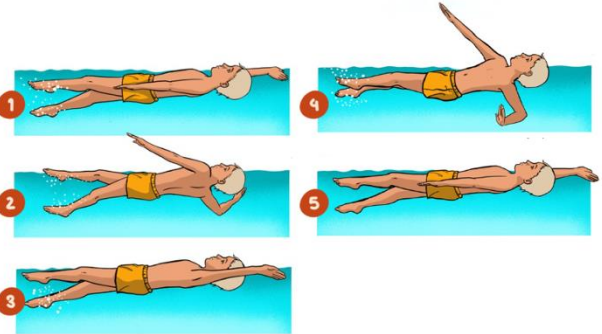
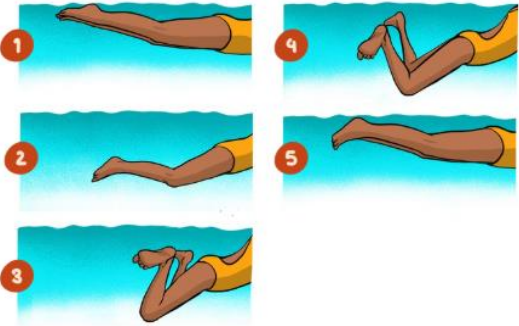




Schwimmtest 1

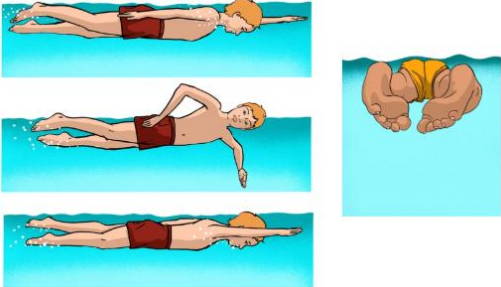
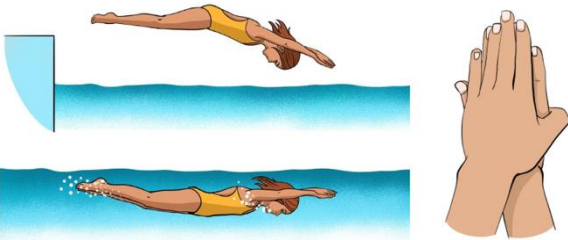
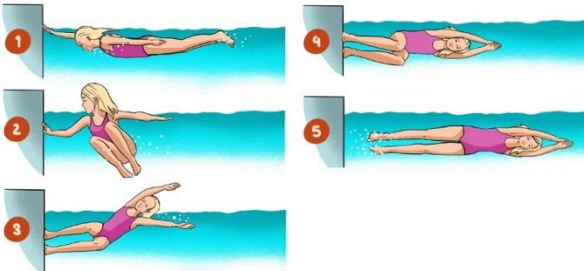
Wal

Schmetterling einarmig Schmetterling Fokus: Rhythmisierung 16-25 m		Einarmiger Schmetterling mit je einem Schmetterlingskick zu Beginn und am Ende des Armzuges. 2 Armzüge rechts, zwei Armzüge links im Wechsel. 2er-Atmung. Exakte Koordination Arme-Beine und kontinuierliche Bewegungsabläufe.
Superman-Rücken Rücken Fokus: gestreckte Körperhaltung, ein Arm in Hochhalte, der andere am Körper angelegt 16-25 m		In gestreckter Rückenlage, regelmässiger Wechselbeinschlag aus der Hüfte mit lockeren, einwärts gedrehten Füßen. Ein Arm in Vorhalte, der andere am Körper angelegt. Gleichzeitiger Armwechsel auf 6-8 Beinschläge.
Brustbeinschlag Brust Fokus: Bewegungseffizienz 16-25 m		Brustbeinschlag mit sichtbarer Gleitphase. In gestreckter Bauchlage mit Armen in Vorhalte ohne Hilfsmittel. Langsames Anziehen der Unterschenkel zur deutlichen W-Position der Beine. Dynamische Schwung-Stoss-Bewegung bis zum vollständigen Strecken und Schliessen der Beine. So wenig Beinschläge wie möglich ohne Tempoverlust.



Schwimmtest 1

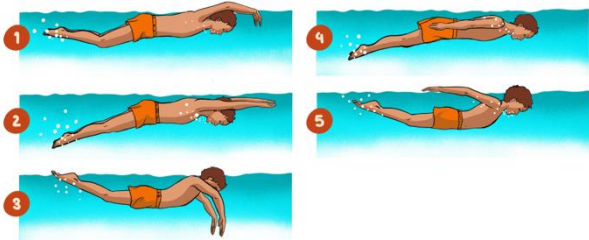
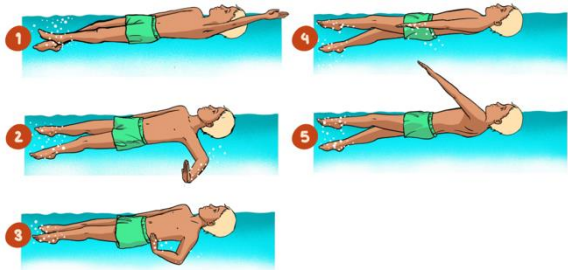
Wal

Superman-Kraul Kraul Fokus: Regelmässiger Beinschlag, Oberkörperrotation in der Längsachse 16-25 m		In gestreckter Bauchlage mit korrekter Kopfhaltung, regelmässiger Wechselbeinschlag aus der Hüfte mit lockeren, einwärts gedrehten Füssen. Ein Arm in Vorhalte, der andere am Körper angelegt. Dabei pro 6-8 Beinschläge und vor dem Armzug mit einer Rotation von ca. 45° um die Längsachse zur Seite einatmen. Stetiges Ausatmen während den 6-8 Beinschlägen.
Wechselschlagschwimmen Schwimmen Rücken und Kraul 50 m	Fokus: Kontinuierliche Bewegungen ohne Pause, Distanz	25 m Rücken und direkt anschliessend 25 m Kraul mit 3er-Atmung. Kontinuierliche Bewegungen ohne Pause.
Start Kraul Start Fokus: Gleitphase in gestreckter Körperposition		Dynamischer Startsprung vom Startblock oder vom Beckenrand. Hände und Kopf tauchen zuerst ein. Gleitphase in gestreckter Körperposition (Streamline). Die Arme sind gestreckt, die Hände übereinandergelegt und der Kopf wird zwischen den Armen eingeklemmt. Die Arme liegen dabei hinter dem Kopf. Übergang zum Kraulschwimmen. Erster Atemzug erst nach 1-2 Armzügen.
Kippwende Kraul und Rücken (Über-Wasser-Wende) Wende Fokus: Dynamisches Kippen sowie Anhocken der Beine		Über-Wasser-Wende aus 5 m anschwimmen mit Wechselbeinschlag. Eine Hand berührt die Wand. Blick zur Wand. Körper zur Seite kippen, Beine anhocken, Füsse an die Wand stellen. Die andere Hand bleibt in Schwimmrichtung, die Anschlaghand wird über Wasser nach vorne geführt. Unter Wasser abstossen zum Gleiten in Seitenlage. Nach dem Übergang vom Gleiten zum Schwimmen 2-3 Züge Kraul oder Rücken anhängen.



Schwimmtest 2

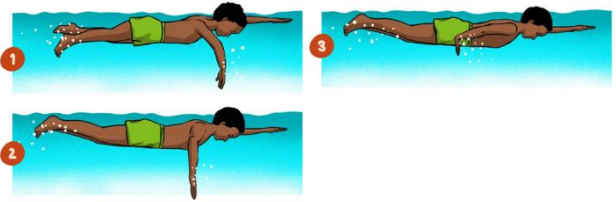
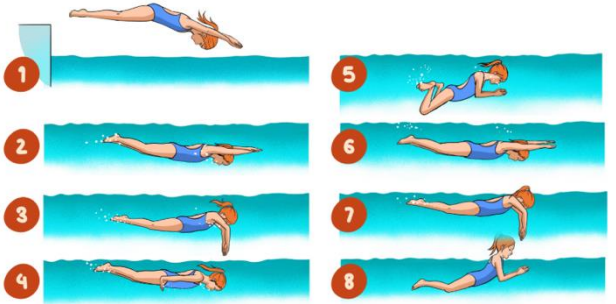
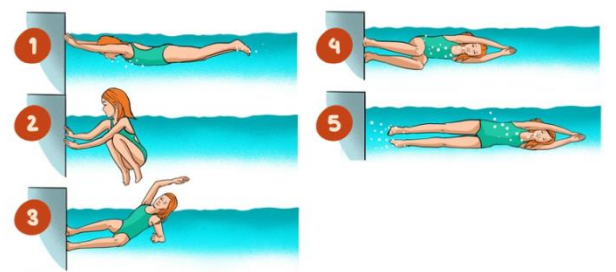
Hecht

Schmetterling-Koordination Schmetterling Fokus: 2er-Rhythmus 16-25 m		Schmetterling mit je einem Schmetterlingskick zu Beginn und am Ende des Armzuges. 2 Armzüge einarmig rechts, 2 Armzüge einarmig links, 2 Armzüge beide Arme. 2er-Atmung.
Rücken-Rotation einarmig Rücken Fokus: Aktive Rotation 16-25 m		Rücken einarmig mit deutlich sichtbarer Rotation um die Längsachse. Passiver Arm am Körper anlegen. In gestreckter Rückenlage, regelmässiger Wechselbeinschlag aus der Hüfte mit lockeren, einwärts gedrehten Füßen. Schulterbreites Eintauchen mit der Hand. Dabei wird die gegenüberliegende Schulter aus dem Wasser gehoben. Kontinuierliche Bewegungen des jeweiligen Arms ohne Pause des Zugarms. In der Hälfte der Distanz: Armwechsel.
Brustarmzug effizient Brust Fokus: Handrücken zeigt während der Antriebsbewegung stets in Schwimmrichtung 16-25 m		Brustarmzug mit Atmung und leichtem unterstützendem Wechselbeinschlag. 1) Zugphase: Auswärtsbewegung der Unterarme (bis max. doppelte Schulterbreite erlaubt). 2) Druckphase: beschleunigte Einwärtsbewegung der Unterarme. Die Ellbogen dürfen nicht hinter die Schultern geführt werden. Der Handrücken zeigt während der Antriebsbewegung stets in Schwimmrichtung. 3) Die Einatmung muss abgeschlossen sein, wenn die Arme nach vorne geführt werden. 4) Arme möglichst schmal nach vorne führen. 5) Deutliche Gleitphase.



Schwimmtest 2

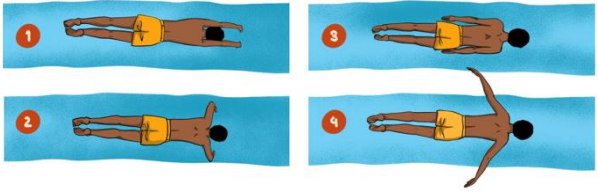
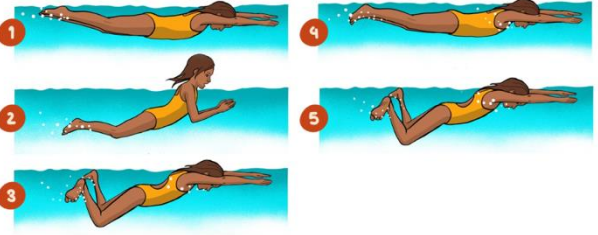
Hecht

Kraul einarmig Kraul Fokus: Zug- und Druckmuster deutlich erkennbar 32-50 m		Kraul einarmig mit deutlichem Zug- und Druckmuster. Passiver Arm in Vorhalte. Rückholphase des Arms mit lockerer Hand nahe am Körper. Schulterbreites Eintauchen der Hand mit vollständiger Streckung des Arms. Einatmung jeweils beim 3. Armzug. Armwechsel nach jeweils 3 Armzügen.
3-Lagen Schwimmen Distanz 75 m	Fokus: Kontinuierliches Schwimmen ohne Pause und mit angepasster Atmung, Distanz	25 m Rücken / 25 m Brust / 25 m Kraul Kontinuierliches Schwimmen ohne Pause und mit angepasster Atmung.
Start Brust Start Fokus: Dynamischer Sprung		Dynamischer Startsprung vom Startblock oder vom Beckenrand. Hände und Kopf tauchen zuerst ein. Gleitphase in gestreckter Körperposition (Streamline). Nach dem Start erfolgt ein Tauchzug. Während dem Brustbeinschlag die Hände nach vorne führen. Der Kopf muss beim zweiten Bewegungszyklus die Wasseroberfläche durchbrechen, bevor die Arme nach vorne geführt werden. Nach dem Übergang von der Unterwasserphase zum Schwimmen 2-3 Züge Brust anhängen. Falls ein Schmetterlingskick gemacht wird, muss dieser vor dem ersten Beinschlag erfolgen.
Wende Brust Wende Fokus: Dynamisches Kippen sowie Anhocken der Beine		Wende Brust aus dem Anschwimmen. Beide Hände müssen die Wand gleichzeitig berühren. Körper zur Seite kippen, Beine anhocken, Füsse an die Wand stellen. Die untere Hand wird unter Wasser in Schwimmrichtung geführt, die obere Hand wird über Wasser nach vorne geführt. Unter Wasser abstoßen zum Gleiten (Streamline). Nach dem Abstoßen erfolgt ein Tauchzug. Während dem Brustbeinschlag die Hände nach vorne führen. Der Kopf muss beim zweiten Bewegungszyklus die Wasseroberfläche durchbrechen bevor die Arme nach vorne geführt werden. Nach dem Übergang von der Unterwasserphase zum Schwimmen 2-3 Züge Brust anhängen. Falls ein Schmetterlingskick gemacht wird, muss dieser vor dem ersten Beinschlag erfolgen.



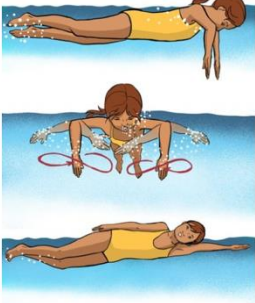
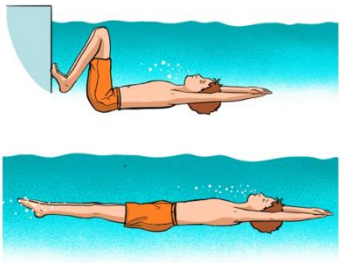
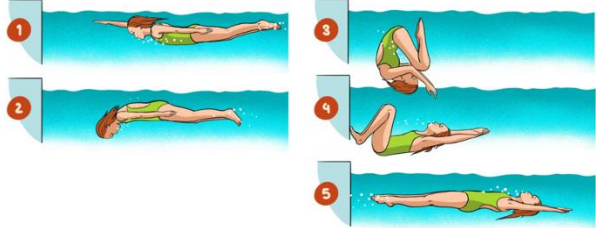
Schwimmtest 3

Hai

Schmetterling-Variation Schmetterling Fokus: Gestreckte Arme in der Überwasserphase 16-25 m		3 Züge Schmetterling komplett mit Rückholphase über Wasser. Bei der Rückholphase der Arme über Wasser, die gestreckten Arme gleichzeitig nahe an der Wasseroberfläche nach vorne schwingen. Anschliessend 6-8 Schmetterlingsbeinschläge mit Armen in Vorhalte, bevor wieder 3 komplette Zyklen folgen.
Rücken einarmig Rücken Fokus: Zug- und Druckmuster mit Ellbogen-vorn-Haltung 32-50 m		Rücken einarmig in flacher Wasserlage. Passiver Arm am Körper anlegen. Deutlich erkennbares Zug- und Druckmuster mit Ellbogen-vorn-Haltung. Deutlich sichtbare Rotation um die Längsachse. Kontinuierliche Armbewegungen mit Wechsel der Arme ohne Pause nach jeweils drei Armzügen.
Brust-Koordination Arme-Beine-Beine Brust Fokus: Gleitphase der Arme 16-25 m		Brust mit einem Armzug und zwei Beinschlägen (Arme-Beine-Beine). Armzug mit betonter Zug- und Druckphase. Dabei bleiben die Arme während dem zweiten Beinschlag in gestreckter Vorhalte (Gleitphase der Arme). Effizienter Beinschlag mit korrekter Dynamik. Die Schwung-Stossbewegung muss abgeschlossen werden, bis die Füße sich berühren.

Schwimmtest 3

Hai

Paddeln mit Kraul Kraul Fokus: Gleichmässiger Bewegungsablauf 16-25 m		In gestreckter Bauchlage mit Gesicht im Wasser, Beine passiv: mit beiden Armen und Ellbogen-vorn-Haltung (paddeln). Ein- und Auswärtsbewegung der Unterarme und Hände unter dem Oberkörper auf Schulterhöhe. Deutliche Ellbogen-vorn-Haltung. Bei der 3. Einwärtsbewegung den einen Arm nach vorne führen, den andern nach hinten. Dabei zur Seite atmen. Arme unter Wasser wieder zurück in die Paddel-Position etc. Dabei einmal rechts, einmal links einatmen. Gleichmässiger Bewegungsablauf.
4 Lagen Distanz und Technik 100 m	Fokus: Wechsel der Schwimmarten ohne Pause und Qualitätsverlust	25 m Schmetterling-Koordination (siehe Test 2, Übung 1) 25 m Rücken-Rotation einarmig (siehe Test 2, Übung 2) 25 m Brust-Koordination, 1 Armzug – 2 Beinschläge (siehe Test 2, Übung 3) 25 m Kraul einarmig (siehe Test 2, Übung 4) Rhythmische Bewegungsabläufe. Wechsel der Schwimmarten ohne Pause und Qualitätsverlust.
Abstossen in Rückenlage mit Schmetterlingsbeinschlägen Start Fokus: Strömungsgünstige gestreckte Armhaltung 8 m		Abstossen unter Wasser in Rückenlage mit strömungsgünstig gestreckten Armen in Vorhalte (Arme hinter den Ohren, Streamline). Gleiten ca. 80 cm unter der Wasseroberfläche mit kleinen, schnellen Schmetterlingsbeinschlägen unter Wasser. Sichtbares Ausatmen unter Wasser.
Rollwende Wende Fokus: Kein Einatmen direkt vor und nach der Wende		Rollwende Kraul aus dem Anschwimmen (5 m). Kein Einatmen direkt vor der Wende. Nach der Rollwende in Rücken- oder Seitenlage in Streamlineposition abstossen und während des Gleitens in Bauchlage drehen. Gleitphase mit 4-5 flachen schnellen Schmetterlingsbeinschlägen unter Wasser. Nach dem Übergang vom Gleiten zum Schwimmen 2-3 Züge anhängen, erst dann einatmen.

Schwimmtest 4

Delfin

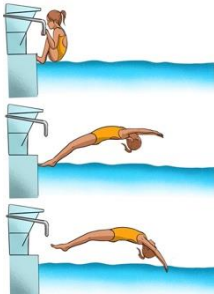
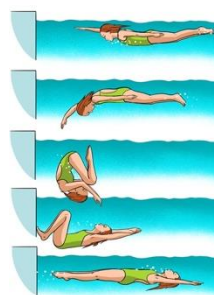


Schmetterling Schmetterling Fokus: Betonung 2. Schmetterlingskick am Ende der Druckphase 16-25 m		Schmetterling ganze Lage mit 2er-Atmung. Betonung des zweiten Schmetterlingskicks am Ende der Druckphase. Rückholphase der gestreckten Arme knapp über der Wasseroberfläche.
Rücken-Koordination Rücken Fokus: Präzise Koordination der beiden Arme 50 m		Rücken einarmig. Zug- und Druckmuster des Arms deutlich erkennbar. Sichtbare Rotation um die Längsachse. Der passive Arm liegt am Körper und wird jeweils bis zur Senkrechten aus dem Wasser gehoben, wenn der andere Arm oben eintaucht. Dann den Arm wieder zurück an den Körper bringen. Präzise Koordination der beiden Arme. Wechseln des Arms nach 25 m.
Brust-Koordination Arme-Arme-Beine Brust Fokus: Gleitphase der Beine 50 m		Brust mit 2 Armzügen auf einen Beinschlag (Arme-Arme-Beine). Während dem 1. Armzug Beine passiv gestreckt (Gleitphase der Beine). Nach 2. Armzug erfolgt der Beinschlag. Handrücken zeigt während der Antriebsbewegung der Arme stets in Schwimmrichtung. Sichtbare Ellbogen-vorn-Haltung. Einatmen auf jeden Armzug.

Schwimmtest 4

Delfin



Spiral-Kraul Kraul 50 m	Fokus: Ellbogen-vorn-Haltung bei Zug- und Druckphase in Bauch- und Rückenlage	3 Armzüge Kraul in Bauchlage - Drehung über den Zugarm in die Rückenlage - 3 Armzüge Rücken - usw.. Ellbogen-vorn-Haltung bei Zug- und Druckphase in Bauch- und Rückenlage. Flüssige und präzise Wechsel von der Bauch- in die Rückenlage und zurück. Rotation um die Längsachse in gespannter, flacher Körperhaltung.
4 Lagen Distanz 100 m	Fokus: Regelkonforme Schwimmtechniken	100 m 4 Lagen: 25 m Schmetterling / 25 m Rücken / 25 m Brust / 25 m Kraul. Inklusive Startsprung, Tauchphase, Unterwasserbeinschläge. Die Schwimmtechniken müssen regelkonform absolviert werden.
Start Rücken Start Fokus: Während Flugphase Oberkörper über der Wasserlinie 8 m		Dynamischer Start Rückenkraul am Startblock. Dabei Arme über Wasser nach hinten schwingen. Während der Flugphase liegt der Kopf im Nacken, und der Körper ist überstreckt. Oberkörper während der Flugphase über der Wasserlinie. Eintauchen „In ein Loch“. Anschliessend Schmetterlingsbeinschlag unter Wasser in einer strömungsgünstigen Gleitposition.
Rollwende Rücken Wende Fokus: Schnelle Drehung um die Querachse		Rollwende Rücken aus dem Anschwimmen. Anschwimmen in Rückenkraul, kurz vor der Mauer in Bauchlage drehen und mit Kopf und Schulter eine schnelle Drehung um die Querachse auslösen. Kein Einatmen oder Armzüge in Bauchlage. In Rückenlage abtossen und dabei durch die Nase ausatmen. 3-4 flache, schnelle Schmetterlingsbeinschläge, 2-3 Armzüge anhängen.