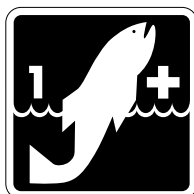


## Die aquapolysportiven Tests im schweizerischen Schwimmsport mit Schwimmen, Rettungsschwimmen, Wasserspringen, Synchronschwimmen und Wasserball



### Ziele der Kombitests

Die Kombitests sind in ihrer Vielseitigkeit die direkte Fortsetzung der Grundlagentests. Durch das Angebot von Testübungen aus allen Schwimmsportbereichen und mit Hilfe der angefügten technischen Erläuterungen soll insbesondere den Lehrkräften aus der Mittel- und Oberstufe ein Arbeitsinstrument zur Definition von Lernzielen und Lerninhalten angeboten werden. Je vier der jeweils sechs Übungen eines Tests stammen aus dem Schwimmen, dem Tauchen und dem Rettungsschwimmen; die restlichen zwei Übungen können aus dem Wasserspringen, dem Synchronschwimmen und dem Wasserball ausgewählt werden. Eine vielseitige Grundausbildung im Schwimmsport ist wesentlich und fördert die koordinativen und konditionellen Fähigkeiten der Kinder und Jugendlichen.

### Durchführung der Kombitests

Die einzelnen Disziplinen eines Kombitests können an verschiedenen Tagen geprüft werden. Sofern dies möglich ist, wählt jeder Teilnehmende die Übungen 5+6 eines Tests selber aus. Das Protokollblatt hilft Ihnen bei der Testabnahme. Dieses jedoch bitte nicht als Bestellblatt für Abzeichen benutzen.

### Wer darf Kombitests durchführen?

Lehrpersonen, Schwimminstruktoren und Schwimminstruktorinnen, Leiterinnen aqua-kids.ch, TrainerInnen, BadmeisterInnen, LeiterInnen in Schwimmklubs und SLRG-Sektionen, aber auch all jene, welche die Bestimmungen und Instruktionen verstanden haben und bereit sind, sich genau an die Abnahmebedingungen zu halten.

### Bestehen eines Testes?

Wenn alle Testbedingungen erfüllt sind, gilt ein Test als bestanden und das entsprechende Abzeichen darf abgegeben werden. Der Besitz des vorangegangenen Tests ist nicht Bedingung.

### Testabzeichen

Mit der Abgabe der Testabzeichen belohnen Sie Kinder und Jugendliche und fördern den Schwimmsport. Die Testabzeichen von swimsports.ch kosten Fr. 3.— / pro Stück (exkl. MWST) und können über das Internet oder mit einer Bestellkarte bestellt werden.

### Unterlagen

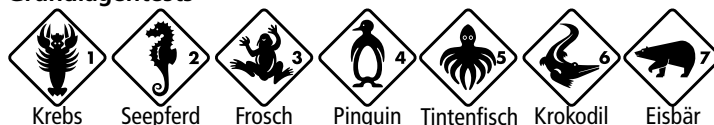
Testunterlagen können kostenlos bei swimsports.ch bezogen werden. Kontaktieren Sie uns, wenn technische oder organisatorische Fragen auftauchen.

## Die Schweizerischen Tests im Schwimmsport:

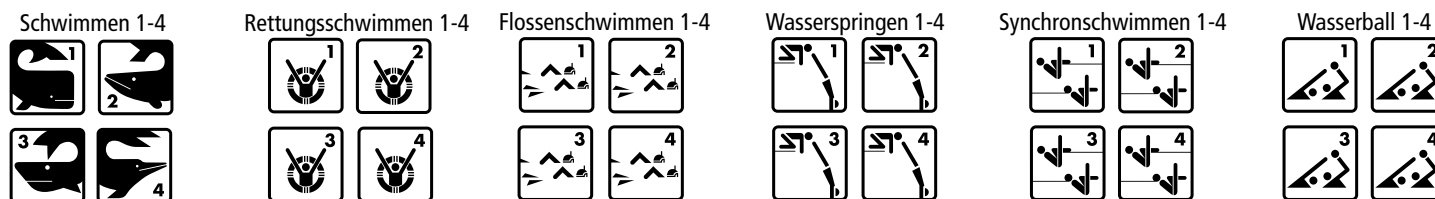
### Motivationsabzeichen



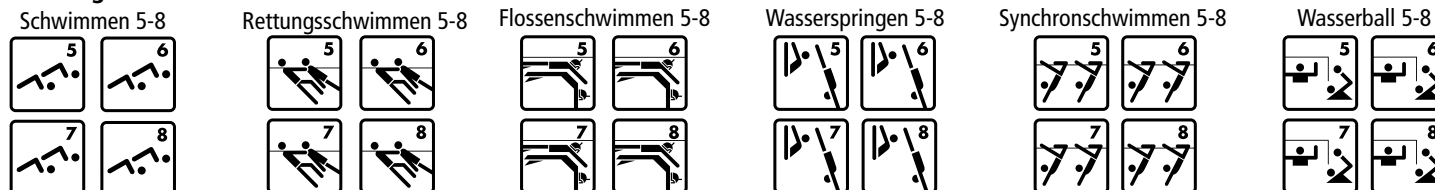
### Grundlagentests



### Aufbaureihe



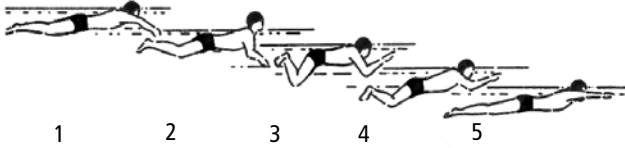
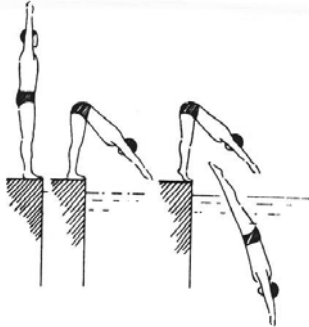
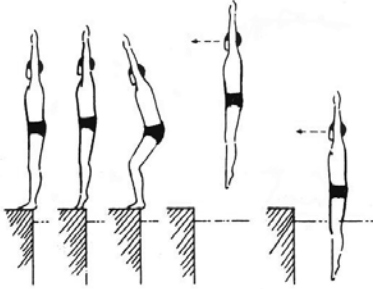

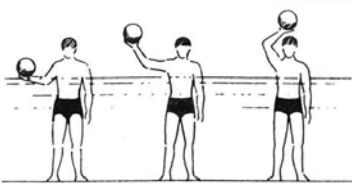
### Leistungsreihe



## Koordination im Schwimmsport Schweiz:

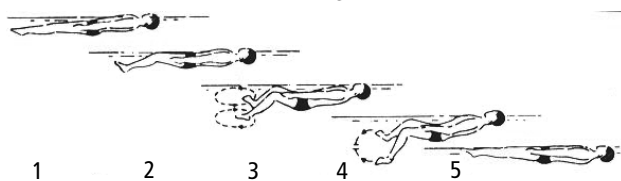
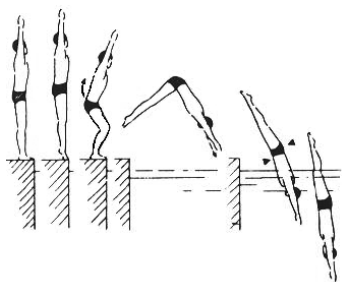
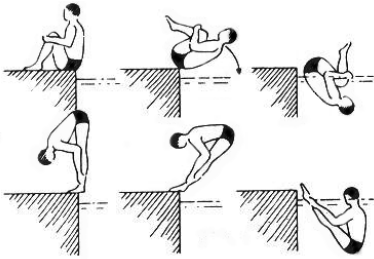



# Kombitest 1

Disziplin	Bewertungskriterien, Hinweise (*siehe Erläuterungen zur Technik)	Zeitlimite Sprunghöhe	Empfohlene Wassertiefe/cm
<b>Pflichtprogramm:</b> Alle 4 Übungen 1.1. - 1.4. müssen erfüllt werden			
1.1. 100 m Freistilschwimmen*		keine	120 – 200
1.2. 25 m Wechselschlagschwimmen* (Kraul/Rücken)	Wechselseitiger Armzug, horizontale Wasserlage; beim Kraul: Ausatmung ins Wasser	keine	120 – 200
1.3. 25 m Gleichschlagschwimmen* (Brustgleichschlag)	Symmetrischer Beinschlag; die Füße sind in den Phasen 3 und 4 nach aussen gedreht; Ausatmung ins Wasser 	keine	120 – 200
1.4. 7 m Tauchen	Abstossen von der Wand; der ganze Körper muss während der ganzen Strecke vollständig unter Wasser bleiben. 7 m sind zurückgelegt, wenn der Kopf die 7-m-Marke erreicht hat.	keine	120 – 200
<b>Wahlprogramm:</b> Von den 4 Übungen 1.5. - 1.8. müssen 2 Disziplinen erfüllt werden			
1.5. Wasserspringen Eintauchen kopfwärts vorwärts aus der Neigehalte	Mögliche Hilfsmittel*: • Leine auf der Wasseroberfläche zum Berühren mit dem Fussrist • Tauchring am Bassinboden als Ziel zum Durchtauchen  Ohne Überschlagen, korrekte Eintauchtauchhaltung*		Bassinrand min 250
1.6. Wasserspringen Fussprung rückwärts gestreckt	• Korrekter Absprung* • Blickrichtung ← • Möglichst bis zum Bassinboden durchtauchen • Vertikales Eintauchen		Bassinrand min 250
1.7. Synchronschwimmen 10 m Paddeln*	• Vorwärtsbewegung (kopfwärts) langsam und spritzerlos • Antrieb nur mit den Händen, deren Einsatz in Hüfthöhe erfolgt • Arme horizontal, Körper gespannt, Fussrist und Hüfte an der Wasseroberfläche  	keine	min 80
1.8. Wasserball Aufnehmen und Werfen des Balls	Ballumfang mindestens 50 cm • 3 maliges Aufnehmen des Balls mit einer Hand von unten (Schöpfgreif*) bis über den Kopf und Fallenlassen des Balls vor den Körper • nach dem 3. Aufnehmen: Wurf über mindestens 5 m Distanz  	keine	brusttief



# Kombitest 2

Disziplin	Bewertungskriterien, Hinweise (*siehe Erläuterungen zur Technik)	Zeitlimite Sprunghöhe	Empfohlene Wassertiefe/cm
<b>Pflichtprogramm:</b> Alle 4 Übungen 2.1. - 2.4. müssen erfüllt werden			
2.1. 300 m Freistilschwimmen*		max 9 Min	120 – 200
2.2. 50 m Wechselschlagschwimmen* (Kraul/Rücken)	Rhythmischer Bewegungsablauf ohne Unterbruch. Im 25 m Becken: Abstehen oder Anhalten beim Wenden ist nicht erlaubt	keine	120 – 200
2.3. 25 m Gleichschlagschwimmen* Beinschlag in Rückenlage (Rückengleichschlag)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Symmetrischer Beinschlag und korrekte Fussstellung</li> <li>• Ohne Armzug (Arme in Hochhalte oder seitlich neben dem Körper)</li> <li>• Phasen 3 und 4: Füsse nach aussen gedreht</li> </ul> 	keine	120 – 200
2.4. 12 m Tauchen	Startsprung erlaubt; der ganze Körper muss während der ganzen Strecke vollständig unter Wasser sein. 12 m sind zurückgelegt, wenn der Kopf die 12-m-Marke erreicht hat.	keine	200
<b>Wahlprogramm:</b> Von den 4 Übungen 2.5. - 2.8. müssen 2 Disziplinen erfüllt werden			
2.5. Wasserspringen Kopfsprung vorwärts aus dem Stand «kleiner Kopfsprung»	Mögliche Hilfsmittel*: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Durch Reifen springen (dieser soll beim Eintauchen nicht berührt werden)</li> <li>• Leine, Tauchringli</li> </ul> Korrektur: Absprung, Gesäss heben (auch Anhocken möglich), Körperstreckung und Eintauchen* ohne Überschlagen		Bassinrand min 250
2.6. Wasserspringen Abfaller rückwärts	Aus dem Hocksitz oder aus der Hechtlage <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beine mit den Händen festhalten, bis der ganze Körper unter Wasser ist.</li> </ul>		Bassinrand min 250
2.7. Synchronschwimmen «Auster»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestreckte Rückenlage* an Ort</li> <li>• Anhechten der Beine und gleichzeitig die Hände über den Kopf zu den Fussgelenken bringen (über der Wasser fassen)</li> <li>• In gehechteter Haltung abtauchen und erst unter Wasser öffnen</li> </ul>		keine min 180
2.8. Wasserball Dribbling* über 20 m	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brustkraul mit Freiwasserstart*</li> <li>• Regelmässige Vorwärtsbewegung</li> <li>• Kopf über der Wasseroberfläche</li> <li>• Der Ball muss ohne verlorenzugehen stets innerhalb der Arme unmittelbar vor dem Kopf vorwärts getrieben werden, die Ellbogen sind hoch über dem Wasser nach vorne zu bringen</li> </ul>	keine	min 90


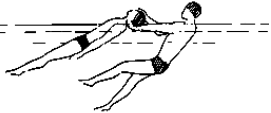
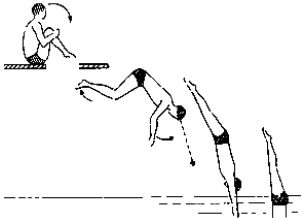
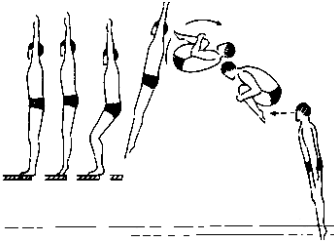

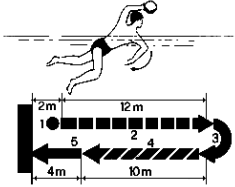


# Kombitest 3

Disziplin	Bewertungskriterien, Hinweise (*siehe Erläuterungen zur Technik)	Zeitlimite Sprunghöhe	Empfohlene Wassertiefe/cm
<b>Pflichtprogramm:</b> Alle 4 Übungen 3.1. - 3.4. müssen erfüllt werden			
3.1. 12 Minuten Freistilschwimmen*	Die Schwimmart ist frei. Die Schwimmart darf ohne anzuhalten gewechselt werden. Das Einbauen von Geschicklichkeitsübungen oder Hindernissen ist möglich.*	12 Min	120 – 200
3.2. 100 m Wechselschlagschwimmen* a) Kraul b) Rücken	a) Kraul: mit Startsprung vom Rand oder Startblock b) Rücken: Rückenstart im Wasser	a) 2'20 b) 2'40	120 – 200
3.3. 25 m Gleichschlagschwimmen* (Delfin)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rumpfbewegung mit gleichzeitiger Auf- und Abbewegung der Beine</li> <li>Armzug: die Arme müssen gleichzeitig über Wasser nach vorne gebracht werden; Startsprung erlaubt</li> </ul>	keine	120 – 200
3.4. 25 m Transportschwimmen*	A schwimmt in der Brustlage und stösst B, welcher sich in Rückenlage (gespreizte Beine) mit gestreckten Armen an den Schultern von A abstützt	keine	120 – 200
<b>Wahlprogramm:</b> Von den 4 Übungen 3.5. - 3.8. müssen 2 Disziplinen erfüllt werden			
3.5. Wasserspringen Salto vorwärts aus Stand	<ul style="list-style-type: none"> <li>Korrekturer Absprung*</li> <li>Gesässheben und anhocken</li> <li>Eintauchen in Päckli; noch besser: mit Strecken zum Eintauchen</li> </ul>	Bassinrand oder 1-m-Brett	min 250
3.6. Wasserspringen Delfinkopfsprung	<ul style="list-style-type: none"> <li>Korrekturer Absprung*</li> <li>Anhocken</li> <li>Strecken</li> <li>Eintauchen ohne Überschlag!</li> <li>noch besser: mit Ausholbewegung der Arme vor dem Absprung*</li> </ul>	1-m-Brett oder 1-m-Plattform	min 350
3.7. Synchronschwimmen «Zuber»	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gestreckte Rückenlage* an Ort</li> <li>Unterschenkel der Wasseroberfläche entlang anziehen, bis Oberschenkel senkrecht steht. In dieser Haltung Drehung um 360°</li> <li>Kontinuierliches Ausstrecken in Rückenlage</li> </ul>	keine	min 80
3.8. Wasserball Dribbling über 10 m und Zielwurf (4 m)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dribbling* mit Freiwasserstart</li> <li>Aufnehmen des Balles (Mindestumfang 50 cm) mit Schöpfgreif* (einhändig)</li> <li>Zielwurf mit möglichst horizontaler Flugbahn auf Ziel von ca. 50x50 cm Fläche (z.B. Startblock)</li> </ul>	max 20 Sek	min 120



# Kombitest 4

Disziplin	Bewertungskriterien, Hinweise (*siehe Erläuterungen zur Technik)	Zeitlimite Sprunghöhe	Empfohlene Wassertiefe/cm
<b>Pflichtprogramm:</b> Alle 4 Übungen 4.1. - 4.4. müssen erfüllt werden			
4.1. 1000 m Freistilschwimmen*		max 30 Min	120 – 200
4.2. 50 m Wechselschlagschwimmen* a) Kraul b) Rücken	a) Kraul: mit Startsprung vom Rand oder Startblock b) Rücken: Rückenstart im Wasser 	a) max 45 Sek b) max 55 Sek	120 – 200
4.3. 25 m Gleichschlagschwimmen* (Delfin)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit Startsprung</li> <li>• Rumpfbewegung mit gleichzeitiger Auf- &amp; Abbewegung der Beine</li> <li>• Armzug: symmetrisch, die Arme müssen über Wasser nach vorne gebracht werden.</li> </ul>	max 25 Sek	120 – 200
4.4. 25 m Freistilschwimmen 25 m Rettungsschwimmen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit Startsprung zum Freistilschwimmen</li> <li>• Mit Übernahme des Rettlings im Wasser</li> <li>• Rettungsschwimmen in irgendeinem üblichen Rettungsschwimmgriff*</li> </ul> <p>Zum Beispiel: Nacken-Stirn-Griff; Das Gesicht des Rettlings muss immer über Wasser bleiben</p> 	max 1'40	min 180
<b>Wahlprogramm:</b> Von den 4 Übungen 4.5. - 4.8. müssen 2 Disziplinen erfüllt werden			
4.5. Wasserspringen Abfaller vorwärts aus dem Sitz	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hocksitz, Schienbein gefasst</li> <li>• Drehen und Öffnen</li> <li>• korrektes Eintauchen</li> </ul> <p>Auch möglich: Eintauchen aus dem Winkelstütz</p> 	3-m-Brett	min 350
4.6. Salto rückwärts	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Korrekter Absprung* mit vollständiger Streckung</li> <li>• gehocktes Drehen (auch gehechtet möglich)</li> <li>• Strecken</li> <li>• Öffnen und vertikales gespanntes Eintauchen</li> </ul> 	1-m-Brett	min 350
4.7. Synchronschwimmen Paddeln mit Hechtsalto rückwärts	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 Sekunden Paddeln* an Ort in Rückenlage</li> <li>• Beine gestreckt über den Kopf in eine enge Hechtlage bringen</li> <li>• rückwärts drehen bis Kopf und Füße wieder an der Wasseroberfläche sind</li> <li>• langsames Strecken zur Rückenlage</li> </ul> 	keine	min 200
4.8. Wasserball Dribbling/Seitenschwimmen/Zielwurf	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Freiwasserstart* mit dem Ball</li> <li>• Dribbling</li> <li>• Wenden</li> <li>• Seitenschwimmen mit Ball über dem Wasser</li> <li>• Zielwurf mit möglichst horizontaler Flugbahn auf ein 4 m entferntes Ziel von ca. 50x50 cm Fläche</li> </ul> 	max 30 Sek	mindestens 120

# Technische Erläuterungen

## 1. Schwimmen

### Freistilschwimmen

Die Schwimmart ist frei, die Schwimmart darf ohne anzuhalten gewechselt werden.

### Wechselschlagschwimmen

Abwechslungsweise Antriebsbewegungen mit dem linken und dem rechten Arm; davon zeitlich unabhängige rhythmische Beinbewegungen.

Als Wechselschlagschwimmen gelten Kraul und Rücken.

### Gleichschlagschwimmen

Gleichzeitige und symmetrische Antriebsbewegungen mit den Armen bzw. den Beinen. Gegenseitig abhängige, zeitliche aufeinander abgestimmte Arm- und Beinbewegungen.

Als Gleichschlag gelten Brust, Rückengleichschlag und Delfin.

### Einbau von Hindernissen/Geschicklichkeitsübungen

• Koordination und Kombination der Arm- und Beinbewegungen verschiedener Schwimmarten.

Beispiele: Kraulbeinschlag mit Brustarmzug, Delfinbeinschlag mit Kraularmzug.

• Drehungen um die Körperquer- und die Körperlängsachse.

Beispiele: in der Mitte jeder Bassinlänge muss ein Purzelbaum eingefügt werden oder pro Bassinlänge müssen 3 (oder mehrere) halbe Drehungen um die Längsachse (=Schrauben) gemacht werden.

Ideen für den Einbezug von Hindernissen:

• Umschwimmen von Bällen, Pfosten und anderen im Wasser liegenden Gegenständen in der Art eines Slaloms.

• Überschwimmen von Leitern, Luftmatratzen, Schwimmleinen (quer gespannt), Brettern (z.B. ein Surfbrett) und anderen Hindernissen.

• Unterschimmen von obenerwähnten Hindernissen, durch einen oder mehrere im Wasser «stehende» Reifen tauchen, eine Markierung oder einen Gegenstand am Bassinboden berühren.

## 2. Wasserspringen

### Eintauchehaltung

#### a) Eintauchen fusswärts:

Der Körper steht senkrecht zur Wasseroberfläche, die Beine sind gestreckt, die Rumpf- und Gesäßmuskulatur ist gespannt, die Arme sind seitlich am Körper, die Handflächen an den Oberschenkeln angelegt, aufrechte Kopfhaltung und Blick geradeaus.

#### b) Eintauchen kopfwärts:

Der Körper bildet beim Eintauchen kopfwärts eine möglichst gerade Linie von den Händen bis zu den Zehenspitzen. Die Füße und die Beine sind gestreckt, die Rumpf- und die Gesäßmuskulatur sind so gespannt, dass eine Hohlkreuzhaltung vermieden wird. Die Arme sind so über den Kopf geschlossen, dass sie eine gerade Verlängerung des Oberkörpers bilden und den Kopf soll genau zwischen den Armen sein und weder nach vorne noch nach hinten angezogen werden.

Die Hände sind fest geschlossen

Entweder:

Handflächen auf Handrücken

oder:

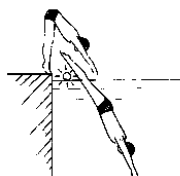
Mit der Daumen einer Hand in der Faust der anderen



### Hilfsmittel fürs Eintauchen kopfwärts/vorwärts

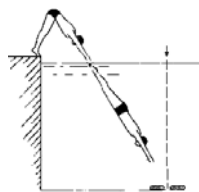
#### 1. Leine

Eine Schwimmleine oder ein Gummiseil wird etwa 30 cm ausserhalb des Bassinrandes auf die Wasseroberfläche gelegt, bzw. etwas oberhalb des Wassers gespannt. Damit ein Überschlagen der Beine verhindert wird, versucht der Übende mit dem Fussrist die Leine/Gummiseil beim Eintauchen zu berühren.



#### 2. Tauchringe/-teller

Um den Übenden zu einem korrekten Durchtauchen bis zum Bassinboden zu motivieren, werden Tauchringe/-teller in ausreichender Distanz (bitte Zeichnung beachten!) vom Bassinrand ins Wasser geworfen. Der Springer soll in gespannter Körperhaltung auf direktem Weg zum Tauchring/-teller durchtauchen.

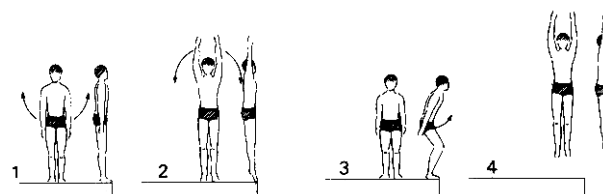


### Absprung

#### a) ohne Ausholbewegung:

1. Die Arme sind in der Ausgangsstellung in Hochhalte
2. Zehenstand
3. Beugung von Knie- und Fussgelenken
4. Absprung mit energischem Strecken der Beine

#### b) mit Ausholbewegung:



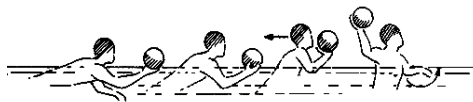
1. Die Arme sind in der Ausgangsstellung seitlich am Körper angeschlossen.
2. Die Arme holen seitwärts oder seitwärts-hoch aus und gleichzeitig hebt sich der Körper in den Zehenstand.
3. Die Arme schwingen seitwärts-abwärts, und die Fuss- und Kniegelenke werden gebeugt, ohne dass die Hüften und der Oberkörper nach vorne oder nach hinten fallen.
4. Die Arme schwingen rasch vorwärts in die Hochhalte, und der ganze Körper wird mit einem energischem Absprung gestreckt.

### 3. Wasserball

#### Schöpfgriff

Ballaufnahme:

Die Wurfhand greift mit gespreizten Fingern unter den Ball und führt ihn auf direktem Weg in die Wurfposition hinter dem Kopf.



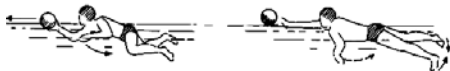
Führen des Balles in die Wurfposition

#### Freiwasserstart

Der Spieler liegt seitlich im Wasser, wobei die Hüfte ca. 90° zur Wasseroberfläche gedreht ist. Der untere Arm ist leicht ausgestreckt, der obere angewinkelt vor dem Kopf. Die Beine sind angezogen. Beim Start zieht man den oberen, angewinkelten Arm mit einer Kraularmzugbewegung kräftig in Richtung der Hüfte. Wenn der Arm auf Brusthöhe ist, setzt eine Beinschere ein, wobei vor allem die Unterschenkel kräftig zusammengedrückt werden, während der Arm nach vorne gebracht wird. Der untere Arm arbeitet gleichzeitig und wird zuerst unter Wasser nach vorne gestossen, wo er dann in einem normalen Kraularmzug übergeht.

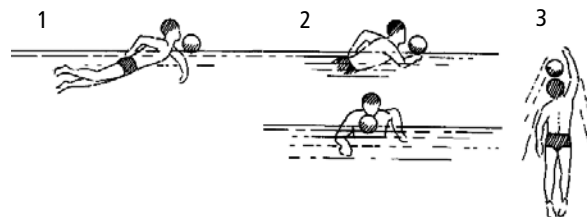


Start mit dem Ball



#### Dribbling

Der Ball wird von der Bugwelle vor dem Kopf vorwärtsgeschoben. Der Kopf soll genügend hoch gehalten werden, um die Spielübersicht zu behalten. Leichte Ballabweichungen werden durch entsprechende Kopfbewegungen korrigiert. Ballberührungen mit den Armen sind zu vermeiden.

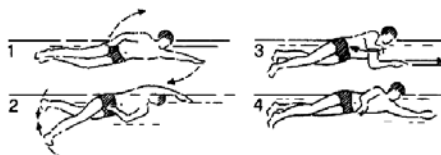


1. Körperlage

2./3. Kopf- und Armhaltung beim Wasserballkraul

#### Seitenschwimmen

Der untere Arm führt ca. 10-20 cm unter Wasser eine kräftige Schubbewegung zur Brust aus und wird anschliessend unter Wasser wieder nach vorne gestreckt. Der obere Arm macht einen vollständigen Kraularmzug. Die Hüfte ist nicht ganz 90° zur Wasseroberfläche gedreht. Die Beine führen einen Scherschlag aus, wobei die beiden Unterschenkel kräftig zusammengedrückt werden.



Seitenschwimmen: Arm- und Beinarbeit

#### Wenden mit dem Ball (nach rechts)

Der vor dem Körper liegende Ball wird mit der Hand an der Oberseite berührt. Durch leichte Drehung des linken Handgelenks wird der Ball ca. 5 cm aus dem Wasser gehoben. Nach Vollendung der Wende wird der Ball so vor den Körper plaziert, dass die linke Hand wieder leicht auf der Oberfläche des Balles aufliegt. Danach erfolgt ein Freiwasserstart mit dem Ball, damit der Körper sofort seine Vorwärtsbewegung aufnehmen kann.

(Beschreibung für Linkshänder)



### 4. Synchronschwimmen

#### Grundregel

Je langsamer und kontrolliert, desto besser!

#### Die Körperhaltung

Im Synchronschwimmen ist der Körper bei jeder Haltung und Bewegung völlig durchgestreckt und kontrolliert. Der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten (langer Hals, Schultern gerade). Die Füße sind gestreckt.



#### Die Paddelbewegung

Oberarm möglichst ruhig. Die Unterarme beschreiben mit gestreckten Händen von den Fingerspitzen her gesehen eine liegende Acht. Dadurch wird ständiger gleichmässiger Druck auf das Wasser gegeben. Ruckartige Bewegungen sind falsch!

Vorübung: Unterarme führen auf einer flachen Unterlage (Tisch) scheibenwischerartige Bewegungen aus (Handfläche nach unten). Die Hände gehen dabei aufeinander zu und voneinander weg. Bei der Einwärtsbewegung wird die Daumenseite 45° aufgestellt, und bei der Auswärtsbewegung wird die Kleinfingerseite 45° aufgestellt.



### 5. Rettungsschwimmen

#### Transportschwimmen

#### Rettungsgriffe

Wir verweisen auf das Lehrmittel der Schweizerischen Lebensrettungs-Gesellschaft (SLRG) «Lerne Rettungsschwimmen» welches im Besitz jedes Unterrichtenden sein sollte.

# Protokollblatt Kombitests 1-4

Die Testbedingungen, Protokollblätter und Abzeichen können bestellt werden bei

**swimsports.ch, Postfach, 8180 Bülach**





Tel. 044 737 37 92, Fax 044 737 04 11, E-Mail: admin@swimsports.ch, www.swimsports.ch

Das Protokollblatt ist nicht für die Abzeichenbestellung vorgesehen, bitte über das Internet bestellen oder die Bestellkarte verwenden.

**Bitte halten Sie sich genau an die Abnahmebedingungen!**

Veranstalter :

Daten

X = erfüllt O = nicht erfüllt		Test 1 						Test 2 						Test 3 						Test 4 					
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
<b>1 - 4 Pflichtprogramm</b>  <b>5 + 6 Wahlprogramm</b> zwei Übungen aus Springen, Synchronschwimmen, Wasserball		100 m Freistil	25 m Kraul oder Rücken	25 m Brust	7 m Tauchen			300 m Freistil	50 m Kraul oder Rücken	25 m Brustbeinschlag in Rückenlage	12 m Tauchen			12 Minuten Freistil ohne Halt	100 m Kraul/Rücken in 2'20/2'40	25 m Delfin	25m Transportschwimmen			1000 m Freistil in 30 Minuten	50 m Kraul/Rücken in 45 Sek/55 Sek	25 m Delfin in 25 Sek	25m Freistil + Rettungsschwimmen in 1'40		
Name, Vorname																									
1																									
2																									
3																									
4																									
5																									
6																									
7																									
8																									
9																									
10																									
11																									
12																									
13																									
14																									
15																									
16																									
17																									
18																									
19																									
20																									
21																									
22																									