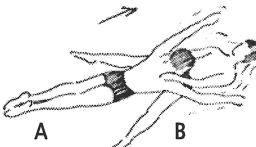
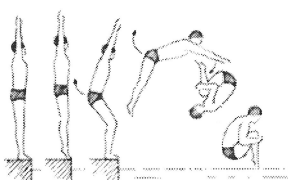
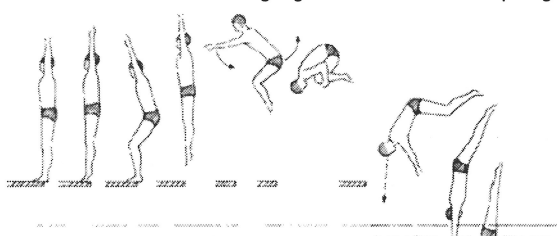

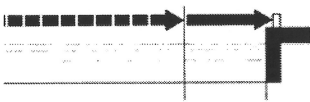




# Kombitest 3

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>Korrektur 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>Korrektur 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