

# Test 8

## Schwerpunkt: Delfin



### Torpedo-Paddeln

#### Wassergefühl

15 m

Zeit: 45 Sekunden



Fusswärts paddeln in Rückenlage mit den Armen in Hochhalte gestreckt. Dabei sind die Hände dorsal flektiert. Bewegung von den Handballen ausgehend.

Präzise Bewegungsausführungen mit Ein- und Auswärtsbewegungen der Hände

### Delfinkicks unter Wasser in Rückenlage

#### Unterwasserphase

12 m

Zeit: 12 Sekunden

Delfinkicks in Rückenlage unter Wasser nach Abstossen vom Rand. Tauchtiefe 80–100 cm.

Fokus: Ausatmen durch die Nase

### Kraul, Atempyramide

#### Ausdauer Atmung

200 m

200 m Kraul. Je 25 m ganze Lage mit Atempyramide 1/3/5/7/7/5/3/1er-Atmung. Keine Zeitbeschränkung.

Fokus: Ruhiges Schwimmen trotz Sauerstoffmangel

### Beinschlag Lagen

#### Ausdauer Beine

100 m

Zeit: 4.00 Minuten

100 m Beinschlag Lagen, Arme in Hochhalte

25 m Delfin 25 m Rücken 25 m Brust 25 m Kraul  
Ohne Schwimmbrett.

Fokus: Effizienz des Beintriebs

### Lagen

#### Lagen

200 m

Zeit: 4.30 Minuten



200 m Lagen komplett.

Fokus: Alle Schwimmtechniken werden regelkonform abgeschlossen

### Delfin

#### Schnelligkeit

25 m

Zeit: 18 Sek.



25 m Delfin ganze Lage inkl. Start.

Fokus: Effiziente, widerstandsarme Bewegungen