

swimming swimsports



**Synchronschwimmen 1-8
Grundlagenkonzept für den
Breitensport**



swimsports
Kompetenzzentrum
Schwimmsport und Wasserfitness

swimsports
Schlosserstr. 4
CH - 8180 Bülach

Email: admin@swimsports.ch
http://: www.swimsports.ch

Synchronschwimmen 1-8



Für wen ist Synchronschwimmen 1-8 geeignet?

Mit diesen acht Niveaus stellen wir den Schwimmschulen und den Lehrpersonen in den Schulen einen methodischen Grundlagenaufbau im Synchronschwimmen zur Verfügung. Diese Inhalte sind auf den Breitensport ausgerichtet und sollen auch von „Nicht-Synchronschwimm-Trainern“ vermittelt werden können. Ziel ist es, vermehrt Kinder und Jugendliche für diese umfassende Sportart zu begeistern und ihnen einen wasserpoly sportiven Unterricht zu vermitteln. Kinder, die nach diesen 8 Niveaus weiterhin im Synchronschwimmen verbleiben möchten, steht spätestens dann der Eintritt in einen Synchro-Schwimmclub offen.

Voraussetzung?

Synchronschwimmen 1-8 von swimsports.ch ist für den Grundlagenaufbau geeignet. Sobald die Kinder die Kernelemente im Schwimmen beherrschen und in gefestigter Grobform Kraul, Rückenraul und Brustschwimmen anwenden können (ca. ab Grundlagentest Eisbär / Alter ab 7 Jahre), sind sie für den Einstieg ins Synchronschwimmen vorbereitet.

Wer darf dieses Synchronschwimm-Konzept anwenden?

Schwimmlehrer, Lehrer in der Schule, Trainer, Badmeister mit Unterrichtserfahrung im Schwimmsport, Leiter von J+S-Gruppen. Jeder, der die Inhalte verstanden hat und diese mit Freude vermittelt, darf dieses Konzept auch anwenden.

Wann erhält ein Kind ein Abzeichen im Synchronschwimmen?

Wenn das Kind die einzelnen Kriterien eines Niveaus nachhaltig (mehrmals) erfüllt hat, erhält es ein Abzeichen und kann mit dem Training für die nächste Stufe weiterfahren. Die einzelnen Übungen können an verschiedenen Tagen abgenommen werden.

Weitere Informationen

Weitere Informationen siehe „Allgemeine Informationen“. Weitere Unterlagen und Hilfsmittel sind bei swimsports erhältlich.

Synchronschwimmen 1-4

	A) Schwimmen Technik, immer 20 - 25 m	B) Ausdauer	C) Tauchen	D) Paddeltechnik	E) Basis-Position	F) Figur	G) Wassertreten (Eggbeat)	H) Choreo- graphie
	Kraul, 2er-Atmung	50 m Schwimmen, freiwählbare Schwimmart	10 Sek. an Ort, vollständig untergetaucht	Je 5 m fuss- und kopfwärts paddeln in Rückenlage	10 Sek. Rückenlage an Ort, gestreckt (FINA BP1)	Baumstammrolle an Ort, Arme gestreckt in Hochhaltung	10 Sek. an Ort, Arme helfen seitlich paddelnd mit	Siehe Seiten 6 - 8
	Brust, korrekte Koordination mit Atmung bei jedem Zug	75 m Kraul, 2er-Atmung	10 m, abstossen von der Wand	5 m kopfwärts paddeln in Bauchlage	10 Sek. Bauchlage an Ort, Kopf im Wasser, gestreckt (FINA BP2)	Zuber	15 Sek. an Ort, Arme seitlich gestreckt an der Oberfläche	
	Kraul, 3er-Atmung	100 m Brust	3 korrekte Tauchzüge, 2 Gleitphasen	Je 10 m fuss- und kopfwärts paddeln in Rückenlage	10 Sek. Beugeknienhaltung in Rückenlage (FINA BP 14b)	Wasserrad	Je 5 m Wassertreten nach links und rechts	
	Rückenkraul, mit seitlicher Körperdrehung	100 m Kraul, 3er-Atmung	15 Sek. an Ort, vollständig untergetaucht	10 m Torpedo paddeln (fusswärts auf dem Rücken)	5 Sek. Flamingohaltung (FINA BP 4a)	Auster	10 Sek. an Ort, Oberarme flach auf dem Wasser, Unterarme senkrecht	

Synchronschwimmen 5-8

	A) Schwimmen Technik, immer 20 - 25 m	B) Ausdauer	C) Tauchen	D) Paddeltechnik	E) Basis-Position	F) Figur	G) Wassertreten (Eggbeat)	H) Choreo- graphie
	Wechselbeinschlag in Seitenlage, Arme an Oberfläche	125 m Rückenraul	15 m, abstossen von der Wand	5 m Delfin paddeln (kopfwärts auf dem Rücken)	5 Sek. Ballettbeinhaltung (FINA BP 3a)	Somersault Back Tuck (Salto rückwärts gehockt) (FINA 310)	Je 5 m vor- und rückwärts Wassertreten	Siehe Seiten 9 - 12
	Kraul-Rollwende	150 m 3-Lagen, je 50 m Rückenraul, Brust, Kraul	15 m in Rückenlage, abstossen von der Wand	10 Sek. Support paddeln, liegend auf dem Bauch, Flexfüsse gegen Wand	10 Sek. Spagathaltung, Paddeltechnik frei (FINA BP 16a)	Somersault Back Pike (Hechtsalto rückwärts) (FINA 303)	Body Boost, ohne Arme	
	Wechselbeinschlag in Seitenlage, ein Arm senkrecht Richtung Decke, anderer Arm gestreckt flach an der Oberfläche	150 m Kraul mit Kraul-Rollwende, 3er-Atmung	20 m, davon 10 m in Rücken- und 10 m in Brustlage	5 Sek. Support paddeln in der Tischposition	5 Sek. Front-Pike- Position (FINA BP 10)	Ballettbein (FINA 101)	Body Boost, Arme gestreckt in die Senkrechte bringen	
	Delfin, 1-armig	200 m Kombination: 10 m Tauchen 15 m Delfinbeinschlag, 12.5 m Wechselbeinschlag in Seitenlage links, 12.5 m Wechselbeinschlag in Seitenlage rechts, 50 m Rückenraul 50 m Brust 50 m Kraul	25 m mit Startsprung oder abstossen von der Wand	Je 10 m Delfin und Torpedo paddeln	10 Sek. Tuck mit Support paddeln (FINA BP 9)	Barracuda (FINA 301)	5 Sek. Wassertreten, Arme gestreckt und senkrecht neben dem Kopf, Kopf über Wasser	

Routinesets:

Niveau 1-4: Aufbauende Kürteile, Kür 1

Niveau 5-8: Aufbauende Kürteile, Kür 2

In den Routine-Sets sind die Anforderungen gemäss Niveau eingebaut. Die Kür kann auch ohne Musik geschwommen werden. Die Kür darf weiter ausgebaut und sie kann auch als Duett, Trio oder Gruppenkür geschwommen werden.

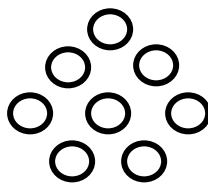
Legende: Blau markiert sind jeweils die Kürteile, welche sich zum vorherigen Niveau verändert haben.

Formations-Ideen:

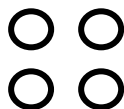
- Linie – Linien



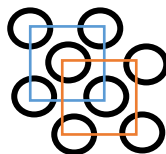
- Tannenbaum



- Viereck

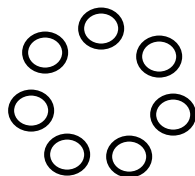


- Box-in-a-Box

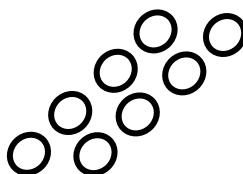


Abstände zwischen den
SchwimmerInnen:
Eine Armlänge

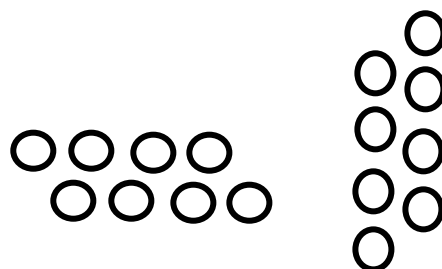
- Kreis



- Diagonalen



- Zwei versetzte Reihen



Gruppengrößen:

Solo	= 1 SchwimmerIn
Duett	= 2 SchwimmerInnen
Trio	= 3 SchwimmerInnen
Gruppe	= 4 bis 8 SchwimmerInnen (und mehr sind möglich)

Routineset (Kür 1) / 7 x 1-8

Video

Zahlen	Inhalt	
Start	Wassertreten in aufrechter Haltung	
1-8, 1-4	3 Brustzüge	
5-8	Mit 4tem Brustzug in Rückenlage drehen, Arme vor	
1-8	4 Züge Rückenkrall	
1-8	Wechselbeinschlag in Rückenlage, Arme neben dem Körper	
1-8	Kopfwärts Paddeln in Rückenlage, gestreckte Rückenlage	
1-4	Öffnen der Beine zu V-Position	
5-8	Schliessen der Beine	
1-8	Schneller Salto rückwärts,	
1	aufrecht mit Wassertreten auftauchen	

Routineset (Kür 1) / 14 x 1-8

Video

Zahlen	Inhalt
1-8	Warteposition am Rand, gestreckt, Arme am Körper
1	Rechter Fuss nach Vorne
3	Gestrecktes Eintauchen fusswärts
5-8	Bereit unter Wasser, Füsse an Wand
1-4	Abstossen in Brustlage mit Gleiten unter Wasser
5-8	Tauchzug
1-4	Bereit unter Wasser zum Auftauchen
5,6	Auftauchen in aufrechter Haltung
7,8	Hände vor Brust, bereit für Brustzug
1-8, 1-4	3 Brustzüge
5-8	Mit 4tem Brustzug in Rückenlage drehen, Arme vor
1-8	4 Züge Rückenkrall
1-8	Wechselbeinschlag in Rückenlage, Arme neben dem Körper
1-8	Kopfwärts Paddeln in Rückenlage, gestreckte Rückenlage
1-4 – 5-8	Zuber anziehen und Halten
1-8	Zuber ½-Drehung
1-8	Zuber ½-Drehung
1-8	Gestreckte Rückenlage
1-8	Schneller Salto rückwärts,
1	aufrecht mit Wassertreten auftauchen

Legende: Blau= neu oder anders zum vorherigen Niveau

Routineset (Kür 1) / 17 x 1-8

Video

Zahlen	Inhalt
1-8	Warteposition am Rand, gestreckt, Arme am Körper
1	Rechter Fuss nach Vorne
3	Gestrecktes Eintauchen fusswärts
5-8	Bereit unter Wasser, Füße an Wand
1-4	Abstossen in Brustlage mit Gleiten unter Wasser
5-8	Tauchzug
1-4	Bereit unter Wasser zum Auftauchen
5,6	Auftauchen in aufrechter Haltung
7,8	Hände vor Brust, bereit für Brustzug
1-8, 1-4	3 Brustzüge
5-8	Mit 4tem Brustzug in Rückenlage drehen, Arme vor
1-4	Rückengleichschlag - Arme an Oberschenkel
5,6	Beugeknie re mit kopfwärts paddeln
7,8	Beugeknie li mit kopfwärts paddeln
1-8	Gestreckte Rückenlage mit kopfwärts paddeln
1-4	Beine öffnen, V-Position
5-8	Wasserrad-Position
1-8	Wasserrad, ½-Drehung
1-8	Wasserrad, ½-Drehung
1-4	Beine strecken zu V-Position
5-8	Beine schliessen zur gestreckten Rückenlage
1-8	Gestreckte Rückenlage mit kopfwärts Paddeln
1-8	Schneller Salto rückwärts,
1-4	aufrecht mit Wassertreten auftauchen
5-8	¼-Drehung, linke Schulter hinten (Drehung links)
1-8	Seitwärts Wassertreten
1,2,	Kopf rechts
3,4,	Kopf links
5,6	Kopf gerade aus
7,8	Fäuste vor Schultern bereit
1	Schlussposition, Arme in V-Position vor dem Körper, an Wasseroberfläche

Legende: Blau= neu oder anders zum vorherigen Niveau

Routineset (Kür 1) / 12 x 1-8

Video

Zahlen	Inhalt
1-8	Warteposition am Rand, gestreckt, Arme am Körper
1	Rechter Fuss nach Vorne
3	Gestrecktes Eintauchen fusswärts
5-8	Bereit unter Wasser, Füße an Wand
1-4	Abstossen in Brustlage mit Gleiten unter Wasser
5-8	Tauchzug
1-4	Tauchzug
5-8	Bereit zum Auftauchen
1,2	Auftauchen in aufrechter Haltung mit Kick – rechter Arm vorne,
3,4	Pull
5,6	Kick – linker Arm vorne
7,8	Pull
1,2	Kick- rechter Arm vorne
3,4	Pull
5,6	Kick zur Seitenlage links, linker Arm vorne
7,8	Drehung zu Rückenlage, Arm an Körper ziehen
1-4	Kopfwärts Paddeln in Rückenlage
5-8	Zuberhaltung
1-4	Flamingohaltung
5-8	Salto rückwärts aus Flamingo
1-4	Auftauchen mit Wassertreten
5-8	¼-Drehung nach links
1,2	Kopf rechts, mit seitwärts Wassertreten
3,4	Kopf links, mit seitwärts Wassertreten
5,6	Kopf gerade aus
7-8	Hände bereit vor Brust, Wassertreten an Ort
1-4	Kick - Seitenlage mit Wechselbeinschlag, linker Arm vorne
5-8	Drehung zu Rückenlage mit rechtem Armzug
1-4	Armzug durchziehen bis Oberschenkel
5-8	Gestreckte Rückenlage
1-4	Auster
5-8	Rückwärtssalto
1-8	Vorbereitung zum Auftauchen
1	Auftauchen mit Wasserstampfen

Legende: Blau= neu oder anders zum vorherigen Niveau

Routineset (Kür 2)

Musik oder Taktgeber mit ca. 160 Schlägen pro Minute / 11 x 1-8

Zahlen	Inhalt
1-8	Warten an Land
1-4	Vorbereitung zum Sprung (Knie leicht beugen)
5-8	Kopfsprung
1-8	2 Tauchzüge
1-8	Bereit zum Auftauchen
1,2	Auftauchen in aufrechter Haltung mit Kick – rechter Arm vorne
3,4	Pull
5,6	Kick – linker Arm vorne
7,8	Pull
1,2	Kick-Pull rechter Arm vorne
3,4	Pull
5-8	Kick zur Seitenlage links, linker Arm vorne
1,2	Rechter Arm anwinkeln, Unterarm senkrecht, Finger gespreizt
3,4	Rechter Arm wieder zurück (gestreckt), Finger bleiben gespreizt
5	Rechter Arm anwinkeln, Unterarm senkrecht, Finger gespreizt
6	Rechter Arm wieder zurück (gestreckt), Finger geschlossen
7,8	Seitenlage halten, Wechselbeinschlag
1,2	Rechter Arm nach oben
3,4	Rechter Arm durchziehen
5-8	Gestreckte Rückenlage, kopfwärts paddeln
1,2	Beugeknie rechts, kopfwärts paddeln
3,4	Wechsel zu Beugeknie links, kopfwärts paddeln
5,6	Wechsel zu Beugeknie rechts, kopfwärts paddeln
7,8	Ballettbein rechts, kopfwärts paddeln
1-4	Salto rückwärts gehockt (direkt aus dem Ballettbein)
5-8	aufrecht mit Wassertreten auftauchen
1,2	¼ Drehung nach links, Kopf bleibt (Blickrichtung rechts)
3,4	Kopf gerade aus, rechte Faust vor rechter Schulter, seitwärts Wassertreten
5-8	Rechter Arm senkrecht neben rechtem Ohr, seitwärts Wassertreten
1	Rechter Arm seitlich ablegen

Routineset (Kür 2)

Musik oder Taktgeber mit ca. 160 Schlägen pro Minute / 13 x 1-8

Zahlen	Inhalt
1-8	Warten an Land
1-4	Vorbereitung zum Sprung (Knie leicht beugen)
5-8	Kopfsprung
1-8	2 Tauchzüge
1-8	Bereit für Bodyboost (an Wasseroberfläche)
1-4	Bodyboost (aufrechte Körperhaltung)
5-8	Abtauchen
1-8	Unter Wasser bereit machen
1,2	Auftauchen in aufrechter Haltung mit Kick – rechter Arm vorne
3,4	Pull
5-8	Kick zur Seitenlage rechts, rechter Arm vorne
1,2	Linker Arm senkrecht, Finger gespreizt
3,4	Linker Arm anwinkeln, Unterarm senkrecht, Finger gespreizt
5-8	Linker Arm strecken, an Wasseroberfläche, Finger geschlossen
1,2	Linker Arm nach oben zu Rückenlage
3,4	Linker Arm durchziehen bis Oberschenkel
5-8	Gestreckte Rückenlage, kopfwärts paddeln
1	Beugeknie rechts, kopfwärts paddeln
2	Wechsel zu Beugeknie links, kopfwärts paddeln
3,4	Wechsel zu Beugeknie rechts, kopfwärts paddeln
5-8	Ballettbein rechts, kopfwärts paddeln
1,2	Beugeknie rechts, kopfwärts paddeln
3,4	Flamingo, rechtes Bein gestreckt
5-8	Salto rückwärts gehockt (direkt aus Flamingohaltung)
1-4	Auftauchen mit gleichzeitiger ¼-Drehung nach links, Wassertreten
5-8	Rechte Faust vor rechter Schulter, seitwärts Wassertreten
1-4	Rechter Arm senkrecht neben rechtem Ohr, seitwärts Wassertreten
5-8	Arme in V-Position vor dem Körper, an Wasseroberfläche

Legende: Blau= neu oder anders zum vorherigen Niveau

Routineset (Kür 2)

Musik oder Taktgeber mit ca. 160 Schlägen pro Minute / 12 x 1-8

Zahlen	Inhalt
2x1-8	Individuelle Landbewegung
1-4	Vorbereitung zum Sprung (Knie leicht beugen)
5-8	Kopfsprung
1-8	2 Tauchzüge
1-8	Bereit für Bodyboost (an Wasseroberfläche)
1,2	Bodyboost (aufrechte Körperhaltung)
3,4	Arme senkrecht und parallel neben Kopf
5-8	Abtauchen (Arme bleiben gestreckt, bis die Hände unter Wasser sind)
1-8	Unter Wasser bereit machen
1,2	Auftauchen in aufrechter Haltung mit Kick – rechter Arm vorne
3,4	Pull
5-8	Kick zur Seitenlage rechts, rechter Arm vorne
1,2	Linker Arm senkrecht, Finger gespreizt
3	Linker Arm anwinkeln, Unterarm senkrecht, Finger gespreizt
4	Linker Arm strecken, an Wasseroberfläche, Finger gespreizt
5,6	Linker Arm senkrecht, Finger gespreizt
7,8	Linker Arm strecken, an Wasseroberfläche, Finger geschlossen
1,2	Linker Arm nach vorne und gleichzeitig in die Bauchlage drehen
3,4	Vorne runter zu Pikeposition
5-8	Pikeposition halten
1,2	Linkes Bein öffnen zu Spagatposition (rechter Spagat)
3-8	Spagat halten
1,2	Schliessen zu Handstandposition (Vertical)
3,4	In Handstandposition abtauchen
5-8	Unter Wasser Salto rückwärts gehockt
1,2	Bodyboost
3,4	¼-Drehung nach links (drehen während dem Absinken)
5-8	Fäuste vor Schultern
1	Arme in V-Position vor dem Körper, an Wasseroberfläche

Legende: Blau = neu oder anders zum vorherigen Niveau

Routineset (Kür 2)

Musik oder Taktgeber mit ca. 160 Schlägen pro Minute / 13 x 1-8

Zahlen	Inhalt
2x1-8	Individuelle Landbewegung
1-4	Vorbereitung zum Sprung (Knie leicht beugen)
5-8	Kopfsprung
1-8	2 Tauchzüge
1-8	Bereit für Bodyboost (an Wasseroberfläche)
1,2	Bodyboost (aufrechte Körperhaltung)
3,4	Arme senkrecht und parallel neben Kopf
5-8	Abtauchen (Arme bleiben gestreckt, bis die Hände unter Wasser sind)
1-4	Unter Wasser ¼-Drehung rechts
5,6	Auftauchen mit seitwärts Wassertreten (während folgender Armbewegung)
7,8	Rechte Faust vor rechter Schulter bereit
1,2	Rechter Arm seitlich strecken, 45°, Finger gespreizt, Handfläche nach vorne
3,4	Beide Arme nach vorne, 45°, Finger gespreizt, Handflächen zueinander
5,6	Beide Arme senkrecht, Finger geschlossen
7,8	Arme seitlich an Wasseroberfläche, Handflächen nach unten
1,2	Kick zu linker Seitenlage
3,4	rechter Arm nach vorne und gleichzeitig in die Bauchlage drehen
5-8	vorne runter zu Pikeposition
1,2	rechtes Bein anwinkeln (kleiner Spagat)
3,4	Handstandbeugeknie (rechts gebogen)
5-8	Spagat (rechtes Bein vorne)
1-4	Spagat schliessen (auf 1 = rechtes Bein senkrecht, 3 = geschlossen)
5-8	Oberkörper aufrollen und ausfahren
1-4	Torpedo
5-8	Direkt aus Torpedo Salto rückwärts
1-4	Bereit für Bodyboost (an Wasseroberfläche)
5,6	Bodyboost (aufrechte Körperhaltung)
7,8	Absinken bis auf Schulterhöhe
1,2	¼-Drehung links, mit Wassertreten
3,4	¼-Drehung links, mit Wassertreten
5,6	¼-Drehung links, mit Wassertreten
7,8	Fäuste vor Schultern
1	Arme in V-Position vor dem Körper, an Wasseroberfläche

Legende: Blau = neu oder anders zum vorherigen Niveau

Technischer Beschrieb:

A) Schwimmen			
	Anforderung	Beschrieb	Hilfsmittel
	Kraul, 2er-Atmung	- Rhythmischer Bewegungsablauf ohne Unterbruch und mit korrekter Armführung 2er-Atmung mit ersichtlichem Ausatmen ins Wasser, einatmen seitlich mit Körperdrehung - Ausführung sowohl auf die rechte, wie auch auf die linke Seite	
	Brust, korrekte Koordination mit Atmung bei jedem Zug	- Antriebswirksame Schwung-/Stossbewegung der Beine - Armzug mit angewinkelten Armen während der Zugphase - Korrekte Koordination Armzug – Atmung mit sichtbarem Ausatmen ins Wasser, Gesicht im Wasser	
	Kraul, 3er-Atmung	- Rhythmischer Bewegungsablauf ohne Unterbruch und mit korrekter Armführung 3er-Atmung mit ersichtlichem Ausatmen ins Wasser, einatmen seitlich und mit Körperdrehung	
	Rückenkrall, Rotation um Körperlängsachse	- Kontinuierlicher Bewegungsablauf mit regelmässiger Atmung - Die Zug- und Druckphase der Arme, sowie die Rotation um die Längsachse sind deutlich erkennbar - Schulterbreites Eintauchen der Hand und gleichzeitiges Anheben aus dem Wasser der anderen Hand - Beinschlag aus den Hüften, mit locker eingedrehten Füßen	
	Wechselbeinschlag in Seitenlage, Arme an Oberfläche	- Beide Arme liegen ausgestreckt an der Oberfläche - Der Kopf liegt auf dem vorderen Arm und berührt diesen hinter dem Ohr - Gleichmässiges Vorwärtsgang mit Wechselbeinschlag in Seitenlage - Der ausgestreckte vordere Arm bleibt ruhig, Handfläche zur Decke (kein paddeln), Antrieb nur über den Beinschlag - Die Übung muss beidseitig gezeigt werden	Zeichnung Video
	Kraul-Rollwende	- Aus dem Anschwimmen (ca. 5 m) - kein Einatmen direkt vor der Wende - Die Arme unterstützen die Drehung aktiv - Abstoss nach der Rollwende in Seitenlage (beide Füße an der Wand) - Aus dem Abstossen heraus in die Bauchlage drehen - Gleitphase ersichtlich, anschliessend 2-3 Züge Kraul ohne Atmung	Swimsports.ch Schwimmtests 1-8, Test 4
	Wechselbeinschlag in Seitenlage, ein Arm senkrecht Richtung Decke, anderer Arm gestreckt flach an der Oberfläche	- Der ausgestreckte vordere Arm bleibt ruhig, Handfläche zur Decke (kein paddeln) - Der Kopf berührt den vorderen Arm hinter dem Ohr - Der andere Arm wird senkrecht zur Decke gestreckt, Handfläche in Schwimmrichtung - Regelmässiges Vorwärtsgang mit Wechselbeinschlag in Seitenlage - Beide Arme sind ruhig - Die Übung muss beidseitig gezeigt werden	Zeichnung Video
	Delfin, 1-armig	- Flache Delfinbewegungen - Ein Arm bleibt gestreckt in Vorhaltung - Die Übung muss beidseitig gezeigt werden – je eine halbe Länge	

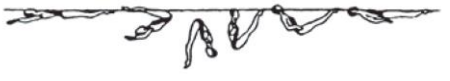
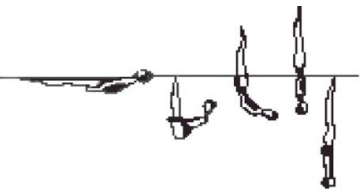
B) Ausdauer			
	Anforderung	Beschrieb	Hilfsmittel
	50 m Schwimmen, freiwählbare Schwimmart	- Die ganze Strecke zügig, rhythmisch und ohne Pause schwimmen - Ein Wechsel in eine andere Schwimmart ist nicht erlaubt	
	75 m Kraul, 2er-Atmung	- Die ganze Strecke muss ohne Unterbruch geschwommen werden - Jeweils nach einer Länge kann die Seite, auf welche geatmet wird, gewechselt werden - Als Wende wird die Kippwende empfohlen	
	100 m Brust	- Ganze Lage mit korrekter Atmung - gut sichtbare Gleitphase und korrekte Koordination von Armzug-Atmung-Beinschlag - Fokus auf Effizienz	
	100 m Kraul, 3er-Atmung	- Die ganze Strecke muss ohne Unterbruch geschwommen werden - Als Wende wird die Kippwende empfohlen	
	125 m Rückenraul	- Ganze Lage mit regelmässiger Atmung - Die Strecke muss ohne Unterbruch geschwommen werden - Fokus auf kontinuierlichem Armzug, schulterbreitem Eintauchen und effizientem Beinschlag aus den Hüften	
	150 m 3-Lagen, je 50 m Rückenraul, Brust, Kraul	- Saubere Ausführung der drei Schwimmarten - Zügiges Vorwärtskommen ohne Unterbruch - Reihenfolge Rücken, Brust, Kraul muss eingehalten werden	
	150 m Kraul mit Kraul-Rollwende, 3er-Atmung	- Gesamte Strecke muss mit 3er-Atmung, Rollwende und ohne Unterbruch geschwommen werden - Zeit ist nicht relevant	
	200 m Kombination: 10 m Tauchen 15 m Delfinbeinschlag, 12.5 m Wechselbeinschlag in Seitenlage links, 12.5 m Wechselbeinschlag in Seitenlage rechts, 50 m Rückenraul 50 m Brust 50 m Kraul	- Tauchen – wenn möglich mit Tauchzug - Delfinbeinschlag muss mit der Delfin-Bewegung ausgelöst werden (Kick aus den Knien ist nicht erwünscht) - Wechselbeinschlag in Seitenlage – Arme gestreckt an der Oberfläche (Arme helfen nicht mit) - Schwimmarten Rücken, Brust, Kraul - siehe Niveau 3, 4, 5 - Die 200 m müssen ohne Unterbruch geschwommen werden	

C) Tauchen			
	Anforderung	Beschrieb	Hilfsmittel
	10 Sek. an Ort, vollständig untergetaucht	- Auf Kommando an Ort vollständig abtauchen - Möglichst ruhig an Ort bleiben (Herumschwimmen ist nicht erwünscht)	
	10 m, abtossen von der Wand	Unter Wasser von der Wand abtossen („Lift“) und die Strecke bis zur Markierung vollständig untergetaucht zurücklegen	
	3 korrekte Tauchzüge, 2 Gleitphasen	- Unter Wasser abtossen und hintereinander drei vollständige Tauchzüge mit je zwei Gleitphasen zeigen - Armzug muss mit vollständiger Streckphase und Zug-Druckphase- bis Oberschenkel gezeigt werden - Beinschlag ohne Schere	Siehe Bildreihe www.mobilesport.ch
	15 Sek. an Ort, vollständig untergetaucht	- Auf Kommando an Ort vollständig abtauchen - Möglichst ruhig an Ort bleiben (Herumschwimmen ist nicht erwünscht)	
	15 m, abtossen von der Wand	Unter Wasser von der Wand abtossen („Lift“) und die Strecke bis zur Markierung vollständig untergetaucht mit korrektem Tauchzug zurücklegen	
	15 m in Rückenlage, abtossen von der Wand	- Unter Wasser in Rückenlage von der Wand abtossen und die ganze Strecke in Rückenlage tauchen - Die Tiefe muss über die ganze Strecke beibehalten werden können - Tauchzug in Rückenlage soll ersichtlich sein	
	20 m, davon 10 m in Rücken- und 10 m in Brustlage	- Unter Wasser in Rückenlage abtossen, 10m tauchen in Rückenlage, drehen und weitere 10 m tauchen in Brustlage - Die gesamte Strecke muss vollständig unter Wasser zurückgelegt werden - Tauchzug muss ersichtlich sein	
	25 m mit Startsprung oder abtossen von der Wand	- Rücken- oder Bauchlage frei wählbar - Bei kürzeren Schwimmbecken muss die Strecke mit einer Wende unter Wasser entsprechend verlängert werden	

D) Paddeltechniken			
	Anforderung	Beschrieb	Hilfsmittel
	Je 5 m fuss- und kopfwärts paddeln in Rückenlage	- Gestreckte und gespannte Rückenlage: Fussrist, Hüfte und Kopf sind an der Oberfläche, Ohren im Wasser - Antrieb nur mit Armen und Händen, Ellbogen leicht nach aussen gestellt - Paddelbewegung bei den Hüften - Fusswärts: Abgewinkelte Handhaltung = Fingerspitzen zeigen nach unten. Die Fingerspitzen führen die Bewegung an, indem sie eine „liegende Acht“ ausführen - Kopfwärts: Aufgestellte Handhaltung = Fingerspitzen schauen zur Decke. Die Handwurzeln führen die Bewegung an, indem sie eine „liegende Acht“ ausführen	Video 
	5 m kopfwärts paddeln in Bauchlage	- Aus- und Einwärtsbewegungen regelmässig und gleich stark ausführen - Antrieb nur mit Unterarmen und Händen, ungefähr unterhalb des Beckenkammes - Aufgestellte Handhaltung = Fingerspitzen zeigen nach unten, Handwurzeln führen die Bewegung an - Füsse bleiben zusammen (kein Beinschlag)	Video
	Je 10 m fuss- und kopfwärts paddeln in Rückenlage	- Bewegungsbeschrieb siehe Niveau 1 + 2 - Ruhige, regelmässige Paddelbewegungen - Gleichmässiges (kein ruckartiges) Fortbewegen - Rückenlage beim Richtungswechsel beibehalten - Füsse bleiben zusammen (kein Beinschlag)	Siehe Video 1
	10 m Torpedo paddeln (fusswärts auf dem Rücken)	- Gestreckte und gespannte Rückenlage: Fussrist, Hüfte und Kopf sind an der Oberfläche, Ohren im Wasser - Die Paddelbewegung, mit aufgestellter Handhaltung, wird in Hochhalte ausgeführt, Arme sind tiefer als der Kopf - Regelmässige Ein- und Auswärtsbewegungen der Hände, welche immer von der Handwurzel angeführt werden	Video 
	5 m Delfin paddeln (kopfwärts auf dem Rücken)	- Gestreckte und gespannte Rückenlage: Fussrist, Hüfte und Kopf sind an der Oberfläche, Ohren im Wasser - Die Paddelbewegung, mit abgewinkelter Handhaltung, wird in Hochhalte ausgeführt, Arme sind tiefer als der Kopf - Regelmässige Ein- und Auswärtsbewegungen der Hände, welche immer von den Fingerspitzen angeführt werden	Video 
	10 Sek. Support paddeln, liegend auf dem Bauch, Flexfüsse gegen Wand	- Gestreckte und gespannte Bauchlage: Ferse, Gesäss und Schultern an der Oberfläche, Gesicht im Wasser - Flexfüsse gegen die Bassinwand stellen - Oberarme seitlich nahe am Körper, die Unterarme rechtwinklig dazu, Fingerspitzen Richtung Boden - Seitliche Ein- und Auswärtsbewegung der Unterarme, Handflächen werden in Verlängerung der Unterarme belassen - Gleichbleibender Druck gegen die Wand (kein Kontaktverlust zur Wand)	Video
	5 Sek. Support paddeln in der Tischposition	- Unterschenkel an Oberfläche - Oberkörper senkrecht und mittig zu den Unterschenkeln - Regelmässige und ruhige Paddelbewegungen (siehe Niveau 6)	Video Bild
	Je 10 m Delfin und Torpedo paddeln	- Bewegungsbeschrieb siehe Niveau 4 + 5 - Ruhige, regelmässige Paddelbewegungen, gleichmässiges Fortbewegen (keine ruckartige Bewegung) - Rückenlage beim Richtungswechsel beibehalten - Füsse bleiben zusammen (kein Beinschlag)	Video 4 und 5

E) Basis-Positionen			
	Anforderung	Beschrieb	Hilfsmittel
	10 Sek. Rückenlage an Ort (FINA BP1)	- Gestreckte und gespannte Rückenlage. Fussrist, Hüfte und Kopf sind an der Oberfläche, Ohren im Wasser - Gleichmässiges Paddeln bei der Hüfte, flache Handhaltung (Hand ist in Verlängerung des Unterarmes)	Video 
	10 Sek. Bauchlage an Ort, Gesicht im Wasser (FINA BP2)	- Gestreckte und gespannte Bauchlage. Ferse, Gesäss und Schultern an der Oberfläche, Gesicht im Wasser - Gleichmässiges Paddeln unter dem Oberkörper, aufgestellte Handhaltung (Handfläche parallel zum Boden)	Video 
	10 Sek. Beugekniehaltung in Rückenlage (FINA BP 14b)	- Rückenlage: ein Bein wird soweit angezogen, dass der Oberschenkel senkrecht ist - Fuss des angezogenen Beines berührt die Innenseite des Unterschenkels - Beim gestreckten Bein, bleibt der Fussrist immer an der Oberfläche - Gleichmässiges Paddeln mit flacher Handhaltung bei der Hüfte	Video 
	5 Sek. Flamingohaltung (FINA BP 4a)	- Rückenlage: ein Bein ist senkrecht gestreckt, das andere Bein ist angewinkelt zum Körper hingezogen - Das senkrechte Bein teilt das angezogene Bein in der Mitte - Der Unterschenkel des angezogenen Beines ist an der Oberfläche - Ohren im Wasser, Nase Richtung Decke, gleichmässiges Paddeln mit flacher Handhaltung	Video 
	5 Sek. Ballettbeinhaltung (FINA BP 3a)	- Gestreckte Rückenlage: ein Bein ist senkrecht - Fussrist des waagrechten Beines ist an der Oberfläche - Hüfte so nahe wie möglich an der Oberfläche - Ohren im Wasser, Nase Richtung Decke, gleichmässiges Paddeln mit flacher Handhaltung	
	10 Sek. Spagathaltung, Paddeltechnik frei (FINA BP 16a)	- Spagathaltung mit gesteckten Beinen an der Oberfläche, Oberkörper senkrecht nach unten - Füsse an der Oberfläche - Möglichst ruhig paddeln	
	5 Sek. Front-Pike-Position (FINA BP 10)	90°-Winkel in der Hüfte, Oberkörper senkrecht mit Kopf nach unten, gestreckte Beine an der Oberfläche - Tipp: Die Schwimmerin soll von der Bauchlage aus vorwärts in die Position runter gehen	
	10 Sek. Tuck mit Support paddeln (FINA BP 9)	- Tuck (Päckli): Körper möglichst kompakt, Ferse nahe am Gesäss, Nase schaut Richtung Knie - Kopf unten, Unterschenkel senkrecht - Unterarme parallel zur Oberfläche, flache Handhaltung	

F) Figuren			
	Anforderung	Beschrieb	Hilfsmittel
	Baumstammrolle an Ort, Arme gestreckt in Hochhaltung	- Anfang und Ende in gestreckter und gespannter Rückenlage, Arme in Hochhalte, kein Paddeln - Drehung um 360° - ausgelöst durch die Körperspannung, ohne dass der Körper an Streckung verliert (keine Banane) - Tipp: Eine Körperseite „in die Länge ziehen“ und etwas Geduld haben - Das „In-die-Länge-ziehen“ soll nicht sichtbar sein, dies ist mehr ein „Gefühl“	Video 
	Zuber	- Gestreckte, gespannte Rückenlage - Hüfte leicht senken und gleichzeitig, die Oberschenkel zum Oberkörper ziehen, bis diese senkrecht sind 360°-Drehung mit Zentrum beim Bauchnabel - Eine Hand paddelt fusswärts, die andere Hand kopfwärts = zentrierte Drehung - Körper wieder zur Rückenlage bringen, indem die Füße fusswärts geschoben und die Hüfte zur Oberfläche gebracht werden	Video 
	Wasserrad	- Gestreckte, gespannte Rückenlage - Beine ca. 50° spreizen - Beide Beine gleichmässig anwinkeln: Füße bleiben dabei an der Oberfläche. Ein Fuss berührt das andere Knie. - Schultern bleiben im Wasser, Nase Richtung Decke, Hüfte möglichst nahe an der Oberfläche - Eine Hand paddelt fusswärts, die andere Hand kopfwärts = zentrierte Drehung um die Hüfte - Beine werden wieder in die gespreizte Rückenlage gebracht und dann geschlossen. Dabei bleiben die Füße und Knie an der Oberfläche	Video 
	Auster	- Gestreckte, gespannte Rückenlage - Arme machen unter Wasser eine Kreisbewegung Richtung Kopf (Daumen geht voraus) - Gegen Ende der Armbewegung klappt der Körper in der Hüfte zusammen und sinkt senkrecht - Hände berühren die Fussriste - Sobald die Füße unter Wasser sind, ist die Figur fertig	Video 

	Anforderung	Beschrieb	Hilfsmittel
	Somersault Back Tuck (Salto rückwärts gehockt) (FINA 310)	• Gestreckte, gespannte Rückenlage • Hüfte leicht senken und gleichzeitig, die Oberschenkel zum Oberkörper ziehen • Knie gehen dabei Richtung Oberkörper, bis sie die Oberschenkel die Brust berühren (Päckli) • Ohne Pause in die Drehung rückwärts überleiten, Nase schaut zu den Knien • 360°-Drehung bis die Unterschenkel wieder an der Oberfläche sind, Nase zu den Knien • Kontinuierliches Ausstrecken des ganzen Körpers in die Rückenlage	
	Somersault Back Pike (Hechtsalto rückwärts) (FINA 303)	• Gestreckte, gespannte Rückenlage • Arme machen unter Wasser eine Kreisbewegung Richtung Kopf (Daumen geht voraus) • Gegen Ende der Armbewegung werden die Beine über den Körper geklappt • In dieser Hechthaltung ohne Pause in eine Drehung rückwärts überleiten • Drehung endet, wenn der Kopf und die Füße gleichzeitig die Oberfläche berühren • Kontinuierliches Ausstrecken des ganzen Körpers in die Rückenlage	
	Ballettbein (FINA 101)	• Gestreckte, gespannte Rückenlage • Ein Bein wird soweit angezogen, dass der Oberschenkel senkrecht ist • Der Fuss des angezogenen Beines berührt die Innenseite des Unterschenkels • Der Unterschenkel des angezogenen Beines, wird in die Senkrechte gestreckt • Position zeigen • Senkrecht Bein zurück in die Beugekniehaltung bringen • Oberschenkel bleibt stets in der Senkrechten • Beugeknie dem anderen Bein entlang strecken und die Hüfte an die Oberfläche bringen = gestreckte Rückenlage • Der Fussrist des gestreckten Beines bleibt während der ganzen Figur an der Oberfläche • Regelmässiges Paddeln mit flacher Handhaltung bei der Hüfte	
	Barracuda (FINA 301)	• Gestreckte, gespannte Rückenlage • Arme machen unter Wasser eine Kreisbewegung Richtung Kopf (Daumen geht voraus) • Gegen Ende der Armbewegung klappt der Körper in der Hüfte zusammen und sinkt senkrecht • Stoppen sobald die Zehen unter Wasser sind • Den Oberkörper von den Lendenwirbeln her schnell abrollen und den Körper senkrecht aus dem Wasser stossen • Mit gestrecktem, gespanntem Körper senkrecht schnell abtauchen • Paddelbewegung siehe Video	

G) Wassertreten (Eggbeat)			
	Anforderung	Beschrieb	Hilfsmittel
	10 Sek. an Ort, Arme helfen seitlich paddelnd mit	Basistechnik Wassertreten: • Körper ist senkrecht im Wasser in einer leichten Sitzhaltung, Oberkörper und Kopf gerade und ruhig halten • Mit den Unterschenkeln abwechselungsweise, einwärts rotierend kreisen • Die kreisende Bewegung wird mit dem rechten Bein gegen den Uhrzeigersinn ausgeführt, mit dem linken Bein im Uhrzeigersinn • Füsse flex – Fussspitzen nach aussen	Video
	15 Sek. an Ort, Arme seitlich gestreckt an der Oberfläche	• Handflächen nach unten	Video
	Je 5 m Wassertreten nach links und rechts	• Vorderer Arm zieht paddelnd in die Bewegungsrichtung • Hinterer Arm liegt gestreckt und ruhig an der Oberfläche • Gleichmässige Seitwärtsbewegung • Bei der Bewegung nach rechts, wird mit dem linken Bein zur Seite gestossen • Bei der Bewegung nach links, wird mit dem rechten Bein zur Seite gestossen	Video
	10 Sek. an Ort, Oberarme flach auf dem Wasser, Unterarme senkrecht	• Fingerspitzen zeigen zur Decke, Handflächen zeigen zueinander • Gespannte Arm- und Handhaltung	Video

	Anforderung	Beschrieb	Hilfsmittel
	Je 5 m vor- und rückwärts Wassertreten	• Arme helfen paddelnd mit (seitlich) • Der Oberkörper bleibt in aufrechter Haltung • Für die Vorwärtsbewegung werden die Oberschenkel ein wenig nach hinten geschoben • Für die Rückwärtsbewegung werden die Oberschenkel ein wenig nach oben genommen	
	Body Boost, ohne Arme	• Oberkörper nach vorne neigen und Oberschenkel nahe zum Körper ziehen, Wassertreten • Gesicht im Wasser • die Hände paddeln unterhalb der Schultern • gleichzeitig mit einem explosiven Brustbeinschlag in vertikaler Richtung, den Körper aufrichten und senkrecht aus dem Wasser stossen • Arme helfen mit	Video
	Body Boost, Arme gestreckt in die Senkrechte bringen	• siehe Body Boost ohne Arme • Sobald der Körper die Streckung erreicht hat, werden die Arme gestreckt neben den Ohren nach oben geführt (schnell) • Arme senkrecht, Handflächen zeigen zueinander • Senkrecht abtauchen	Video
	5 Sek. Wassertreten, Arme gestreckt und senkrecht neben dem Kopf, Kopf über Wasser	• Oberarme neben den Ohren, Fingerspitzen Richtung Decke, Handflächen zeigen zueinander • Oberkörper und Arme ruhig halten • Wasserlinie auf Höhe Achseln	

Allgemeine Informationen

Ziel	Diese Anforderungen sind für den Breitensport ausgelegt. Sie sollen Spass machen und einen Start ins Synchronschwimmen ermöglichen.
Alter	Synchronschwimmen 1-8 von swimsports.ch schliessen ohne Unterbruch den Grundlagentests 1-7 an. Sie sind für Kinder ab 7 Jahren geeignet. Bei älteren Kindern/Jugendlichen empfehlen wir höhere Anforderungen im Training in den Bereichen Schwimmen, Ausdauer und Tauchen. Für den Erhalt des Abzeichens gelten die Kriterien gemäss Vorlage.
Zeitaufwand	Dies sind Empfehlungen, die stark variieren können. ○ Club-Training: Bei 36 Trainings à 60 Min. Wasserarbeit = ca. 3 Niveaus pro Jahr ○ Schule / Schulsport: Bei 35 Lektionen à ca. 30 Min. Wasserarbeit = 1 Nivrau pro Jahr ○ Ferienkurse: Bei 90-Min.-Lektionen, wovon mind. 60 Min. Wasserarbeit = Niveau 1 ist in einer Woche machbar
Bestehen	Das Abzeichen verbunden mit dem Erfolgsausweis soll die Teilnehmenden zum Weitermachen animieren. Wer die Anforderungen erfüllt, hat bestanden. Die Niveaus sind so aufgebaut, dass die Kompetenzen des vorherigen Niveaus vorausgesetzt werden.
Wassersituation	Viele der Übungen können sowohl im steh tiefen Bereich, wie auch im Tiefwasser gemacht werden. Oft ist das Unterrichten im steh tiefen Wasser sogar einfacher (z.B. Paddeltechniken, Basis-Positionen). Eine Sprungbucht oder ein speziell abgegrenzter Bereich eignen sich bestens fürs Synchronschwimmen.
Beweglichkeit	Bei Synchronschwimmen 1-8 wird die Beweglichkeit nicht bewertet. Um die verschiedenen Figuren richtig und schön auszuführen ist es jedoch wichtig, dass im Training dem Dehnen grosse Aufmerksamkeit gewidmet wird.
Trainingsaufbau	Wie ein Training aufgebaut wird, hängt von ganz verschiedenen Faktoren ab. Grundsätzlich sollen folgende Bereiche enthalten sein: ○ Aufwärmen, Kraft (v.a. Rumpfkraft), Dehnen ○ Einschwimmen ○ Technik Schwimmen, Paddeln, Tauchen, Wassertreten ○ Basis-Positionen, Figuren ○ Kür / Routineset ○ Kondition ○ Ausschwimmen, Ausklang, Ausblick, Verabschiedung
Hilfsmittel	Videos, Bilder, Nasenklammer, Schwimmbrille, Badekappe, Ev. Musikanlage – wer hat und dies im Bad auch nutzen darf, Metronom Erfolgsausweis, eigenes Trainingshandbuch

Synchronschwimmen 1-8 von swimsports

Abzeichen Synchronschwimmen 1 – 8, zu bestellen bei swimsports.ch – online-Shop.
Alle im Wassersport Unterrichtende können die Abzeichen bestellen.

Quellen-Hinweise:

- BASPO, Schwimmwelt
- Grundlagentests 1-8, Schwimmtests 1-8, Synchronschwimmtests 1-4 von swimsports.
- FINA Handbuch
- J+S Grundlagen Synchronschwimmen
- Mobilesport.ch

Autoren: Ursula Hintermeister, Monica Eggs, Melanie Glauser

1 Ausgabe: 2016

Vertrieb: swimsports

— swimming swimsports

Synchronschwimmen 1 - 8



Erfolgsausweise



Erfolgsausweis

Name:

	Thema	Kriterien	Beurteilung			Bemerkungen Spezielles
			😊	😐	☹️	
A	Schwimmen Technik, immer 20 – 25 m	Kraul, 2er-Atmung				
B	Ausdauer	50 m Schwimmen, frei wählbare Schwimmart				
C	Tauchen	10. Sek. an Ort, vollständig untergetaucht				
D	Paddeltechnik	Je 5 m fuss- und kopfwärts paddeln in Rückenlage				
E	Basis-Position	10 Sec. Rückenlage an Ort, gestreckt (FINA BP 1)				
F	Figur	Baumstammrolle an Ort, Arme gestreckt in Hochhaltung				
G	Wassertreten (Eggbeat)	10 Sec. an Ort, Arme helfen seitlich paddelnd mit				
H	Choreographie	Kür 1 – trocken vorzeigen				
		Kür 1 – alleine im Wasser vorzeigen				

Das Abzeichen erhältst du, wenn du kein ☹️ mehr hast.



Erfolgsausweis

Name:

	Thema	Kriterien	Beurteilung			Bemerkungen/Spezielles
			😊	😐	☹️	
A	Schwimmen Technik, immer 20 – 25 m	Brust, korrekte Koordination mit Atmung bei jedem Zug				
B	Ausdauer	75 m Kraul, 2er- Atmung				
C	Tauchen	10 m, abstossen von der Wand				
D	Paddeltechnik	5 m kopfwärts paddeln in Bauchlage				
E	Basis-Position	10 Sek. Bauchlage an Ort, Kopf im Wasser, gestreckt (FINA BP2)				
F	Figur	Zuber				
G	Wassertreten (Eggbeat)	15 Sek. an Ort, Arme seitlich gestreckt an der Oberfläche				
H	Choreographie	Kür 2 – trocken vorzeigen				
		Kür 2 – alleine im Wasser vorzeigen				

Das Abzeichen erhältst du, wenn du kein ☹️ mehr hast.



Erfolgsausweis

Name:

	Thema	Kriterien	Beurteilung			Bemerkungen/Spezielles
			😊	😐	☹	
A	Schwimmen Technik, immer 20 – 25 m	Kraul, 3er-Atmung				
B	Ausdauer	100 m Brust				
C	Tauchen	3 korrekte Tauchzüge, 2 Gleitphasen				
D	Paddeltechnik	Je 10 m fuss- und kopfwärts paddeln in Rückenlage				
E	Basis-Position	10 Sek. Beugekniehaltung in Rückenlage (FINA BP 14b)				
F	Figur	Wasserrad				
G	Wassertreten (Eggbeat)	Je 5 m Wassertreten nach links und rechts				
H	Choreographie	Kür 3 – trocken vorzeigen				
		Kür 3 – alleine im Wasser vorzeigen				

Das Abzeichen erhältst du, wenn du kein ☹ mehr hast.



Erfolgsausweis

Name:

	Thema	Kriterien	Beurteilung			Bemerkungen/Spezielles
			😊	😐	☹	
A	Schwimmen Technik, immer 20 – 25 m	Rückenkraul, mit seitlicher Körperdrehung				
B	Ausdauer	100 m Kraul, 3er-Atmung				
C	Tauchen	15 Sek. an Ort, vollständig untergetaucht				
D	Paddeltechnik	10 m Torpedo paddeln (fusswärts auf dem Rücken)				
E	Basis-Position	5 Sek. Flamingohaltung (FINA BP 4a)				
F	Figur	Auster				
G	Wassertreten (Eggbeat)	10 Sek. an Ort, Oberarme flach auf dem Wasser, Unterarme senkrecht				
H	Choreographie	Kür 4 – trocken vorzeigen				
		Kür 4 – alleine im Wasser vorzeigen				

Das Abzeichen erhältst du, wenn du kein ☹ mehr hast.



Erfolgsausweis

Name:

	Thema	Kriterien	Beurteilung			Bemerkungen/Spezielles
			😊	😐	☹️	
A	Schwimmen Technik, immer 20 – 25 m	Wechselbeinschlag in Seitenlage, Arme an Oberfläche				
B	Ausdauer	125 m Rückenkrault				
C	Tauchen	15 m, abstossen von der Wand				
D	Paddeltechnik	5 m Delfin paddeln (kopfwärts auf dem Rücken)				
E	Basis-Position	5 sek. Ballettbeinhaltung (FINA BP 3a)				
F	Figur	Somersault Back Tuck (Salto rückwärts gehockt) (FINA 310)				
G	Wassertreten (Eggbeat)	Je 5 m vor- und rückwärts Wassertreten				
H	Choreographie	Kür 5 – trocken vorzeigen				
		Kür 5 – alleine im Wasser vorzeigen				

Das Abzeichen erhältst du, wenn du kein ☹️ mehr hast.



Erfolgsausweis

Name:

	Thema	Kriterien	Beurteilung			Bemerkungen/Spezielles
			😊	😐	☹️	
A	Schwimmen Technik	Kraul-Rollwende				
B	Ausdauer	150 m 3-Lagen, je 50 m Rückenraul, Brust, Kraul				
C	Tauchen	15 m in Rückenlage, abstossen von der Wand				
D	Paddeltechnik	10 Sek. Support paddeln, liegend auf dem Bauch, Flexfüsse gegen Wand				
E	Basis-Position	10 Sek. Spagathaltung, Paddeltechnik frei (FINA BP 16a)				
F	Figur	Somersault Back Pike (Hechtsalto rückwärts) (FINA 303)				
G	Wassertreten (Eggbeat)	Body Boost, ohne Arme				
H	Choreographie	Kür 6 – trocken vorzeigen				
		Kür 6 – alleine im Wasser vorzeigen				

Das Abzeichen erhältst du, wenn du kein ☹️ mehr hast.



Erfolgsausweis

Name:

	Thema	Kriterien	Beurteilung			Bemerkungen/Spezielles
			😊	😐	☹	
A	Schwimmen Technik, immer 20 – 25 m	Wechselbeinschlag in Seitenlage, ein Arm senkrecht Richtung Decke, anderer Arm gestreckt flach an der Oberfläche				
B	Ausdauer	150 m Kraul mit Kraul- Rollwende, 3er-Atmung				
C	Tauchen	20 m, davon 10 m in Rücken- und 10 m in Brustlage				
D	Paddeltechnik	5 Sek. Support paddeln in der Tischposition				
E	Basis-Position	5 Sek. Front-Pike- Position (FINA BP 10)				
F	Figur	Ballettbein (FINA 101)				
G	Wassertreten (Eggbeat)	Body Boost, Arme gestreckt in die Senkrechte bringen				
H	Choreographie	Kür 7 – trocken vorzeigen				
		Kür 7 – alleine im Wasser vorzeigen				

Das Abzeichen erhältst du, wenn du kein ☹ mehr hast.



Erfolgsausweis

Name:

	Thema	Kriterien	Beurteilung			Bemerkungen/Spezielles
			😊	😐	😞	
A	Schwimmen Technik, immer 20 – 25 m	Delfin, 1-armig				
B	Ausdauer	200 m Kombination: 10 m Tauchen 15 m Delfinbeinschlag, 12.5 m Wechsel- beinschlag in Seiten- lage links, 12.5 m Wechselbeinschlag in Seitenlage rechts, 50 m Rückenraul 50 m Brust 50 m Kraul				
C	Tauchen	25 m mit Startsprung oder abstossen von der Wand				
D	Paddeltechnik	Je 10 m Delfin und Torpedo paddeln				
E	Basis-Position	10 Sek. Tuck mit Support paddeln (FINA BP 9)				
F	Figur	Barracuda (FINA 301)				
G	Wassertreten (Eggbeat)	5 Sek. Wassertreten, Arme gestreckt und senkrecht neben dem Kopf, Kopf über Wasser				
H	Choreographie	Kür 8 – trocken vorzeigen				
		Kür 8 – alleine im Wasser vorzeigen				

Das Abzeichen erhältst du, wenn du kein ☹️ mehr hast.

NOTIZEN

swimsports
Kompetenzzentrum
Schwimmsport und Wasserfitness

swimsports
Schlosserstr. 4
CH - 8180 Bülach

Tel: 044-737 37 92
Email: admin@swimsports.ch
http://: www.swimsports.ch