





## Schweizerischer Wasserspringtest 1–4

swimsports, Schlosserstrasse 4, 8180 Bülach  
 Tel. 044 737 37 92, Fax 044 737 04 11, admin@swimsports.ch,  
 www.swimsports.ch Bestellen Sie die Abzeichen per Internet.

Bitte halten Sie sich genau an die Abnahmebedingungen!

Veranstalter:

Daten

X = erfüllt O = nicht erfüllt  <b>1–4 Pflichtprogramm</b>  <b>5+6 Wahlprogramm</b> zwei Übungen aus ABC-Tauchen, Wasserspringen, Hindernisschwimmen; Rettungsschwimmen		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
		Fussprung vw. gestreckt	Fussprung rw. gestreckt	Eintauchen kopfwärts vw.	Eintauchen kopfwärts rw. oder Hechtschiessen rw.	Hechtschiessen vw., anhechten/abtauchen	Bombe rw.	Fussprung vw. gehockt	Fussprung rw. gehockt	Eintauchen kopfwärts vw. aus der Neigehalte	Eintauchen kopfwärts rw.	Rolle vw. zum Eintauchen fusswärts	Salto vw. aus dem Stand	Fussprung vw. gestreckt mit Ein-Schritt-Anlauf	Fussprung rw. gestreckt	Eintauchen kopfwärts vw. oder «Seelöwen-Sprung»	Eintauchen kopfwärts rw. aus dem Hocksitz	Rolle vw. zum Eintauchen fuss- oder kopfwärts	Rolle rw.	Fussprung vw. gehockt mit Anlauf	Kopfsprung vw. gehockt	Abfaller rw. gestreckt	Rolle rw. zum Eintauchen fusswärts	Rolle vw. zum Eintauchen aus der Neigehalte	Eintauchen kopfwärts aus dem Handstand
1																									
2																									
3																									
4																									
5																									
6																									
7																									
8																									
9																									
10																									
11																									
12																									
13																									
14																									
15																									
16																									
17																									
18																									
19																									
20																									
21																									
22																									