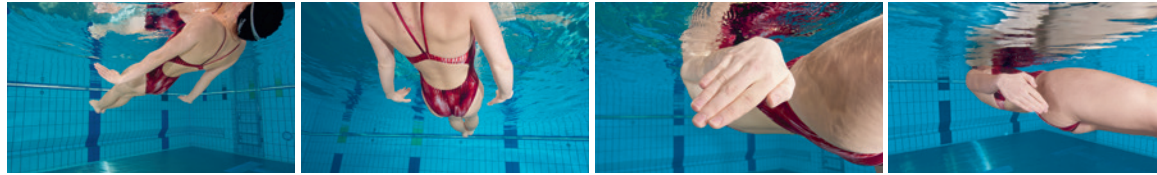


## Paddeln in Rückenlage

Wassergefühl

25 m



Fokus: Oberarm bleibt ruhig Handrücken zeigt immer in Schwimmrichtung

25 m in gestreckter Rückenlage paddeln, davon 12 m kopf- und 12 m fusswärts. Deutliche Ein- und Auswärtsbewegung der Unterarme. Oberarm bleibt ruhig. Handrücken zeigt immer in Schwimmrichtung. Ellbogen leicht nach aussen gestellt.  
Fusswärts: Fingerspitzen führen die liegende Acht.  
Kopfwärts: Handballen führen die liegende Acht. Richtungswechsel mittels Anhocken der Beine und einer halben Drehung (Zuber).

## Streckentauchen

Unterwasserphase

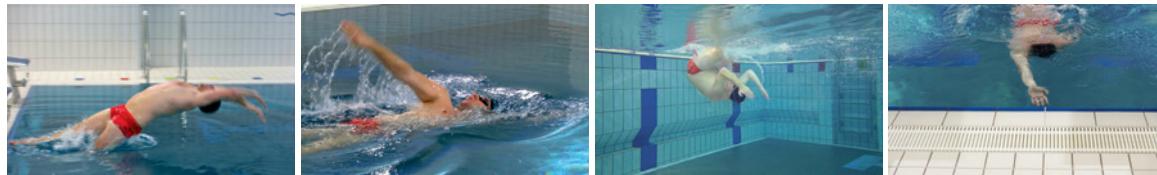
Streckentauchen während 15 Sekunden mit Start im Wasser. Dabei mit langsamen und kontrollierten Bewegungen eine möglichst lange Strecke zurücklegen. Tauchtiefe 80–100 cm.  
Antriebsbewegung frei.

Fokus: Langsame, möglichst ökonomische Bewegungen

## Rücken

Ausdauer Atmung

200 m



Fokus: Kontinuierliche Bewegungen mit regelmässiger Atmung

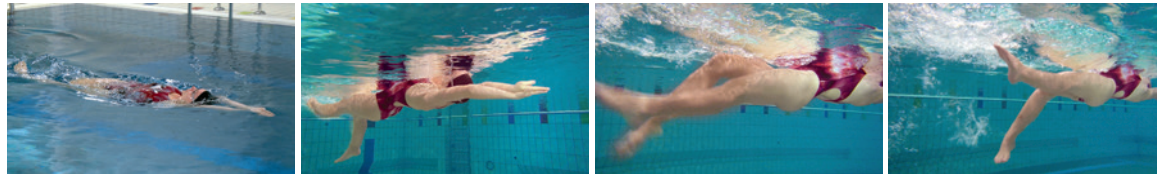
Rücken, ganze Lage mit regelmässiger Atmung. Regelkonformer Start und Rollwenden. Kontinuierliche Bewegungen.  
Ohne Zeitbeschränkung.

## Beinschlag in Rückenlage

Ausdauer Beine

50 m

Zeit: 2.00 Minuten



Fokus: Regelmässiger Beinschlag aus der Hüfte mit lockeren Füßen

Regelmässiger Beinschlag in gestreckter Rückenlage. Arme hinter den Ohren in Hochhalte.

## Lagen-Koordination

Lagen

100 m



Fokus: Korrekte Bewegungsausführung der Koordinationsaufgaben (präzise Kopplungsfähigkeit)

100 m 4-Lagen koordinativ  
25 m Delfin: 2x rechter Arm – 2x linker Arm – 2x beide Arme  
25 m Rücken: Beine Kraul, Arme Gleichschlag. Gleitphase mit Armen in Hochhalte  
25 m Brust-Beinschlag: Arme längs am Körper angelegt. Jeweils mit den Händen den Aussenrist berühren. Gut erkennbare Gleitphase  
25 m Kraul: jeweils zwei Züge mit Rückholbewegung unter Wasser. Beim dritten Armzug Arm normal über Wasser nach vorne führen zur Seitenatmung.

## Start Freistil

Schnelligkeit

12 m

Zeit: 10 Sek.

Start Kraul auf Kommando vom Startblock mit Sprint über 12 m. Gleitphase mit 4–5 flachen schnellen Delfinbeinschlägen unter Wasser. Nach dem Übergang vom Gleiten zum Schwimmen 2–3 Züge anhängen, erst dann einatmen.

Fokus: Dynamische, flüssige Abfolge des Startvorganges und Sprint