

## W A L / TESTBEDINGUNGEN

\*\*\*\*\*

- **100 m Crawl** mit Startsprung und Seitenatmung, regelmässige Arm- und Beinbewegungen,
- **50 m Crawl einarmig**, der passive Arm ist nach vorne gestreckt (mit Hilfsmittel), kräftig ausatmen ins Wasser, kurz einatmen nach jedem 2. Armzug (Körper drehen, Blick zurück, Kopf nicht heben), 25 m linker und 25 m rechter Arm.
- **100 m Rücken** rhythmisch, Start, Wende, Anschlag immer in Rückenlage. Nach Start und Wende Beinschlag bis zu den Fähnli. (Spur, nicht laufen, keine Pause).
- **50 m Rückencrawl einarmig**, passiver Arm gestreckt. Je 25 m rechter, dann 25m linker Arm.
- **50 m Brust** (mit Gleiten zwischen den einzelnen Zyklen), kräftig ausblasen ins Wasser, Anschlag bei der Wende und am Ziel mit beiden Händen. (Mit „Schere“ gilt die Aufgabe trotzdem als erfüllt.)
- **Crawl-Start mit gleiten**: Ab Startblock gestreckt weit vorne eintauchen und bis zu den Fähnli gleiten. Vom Abspringen (mit beiden Füßen gleichzeitig) bis zum Auftauchen bleibt der Kopf unter den gestreckten Armen mit Blick zum Bauch.
- **4 Meter unter Wasser gleiten**. Lift, unter Wasser kräftig abstossen, Hände aufeinander, Kopf unter den gestreckten Armen, gespannter Körper, Beine nebeneinander und weit gleiten.