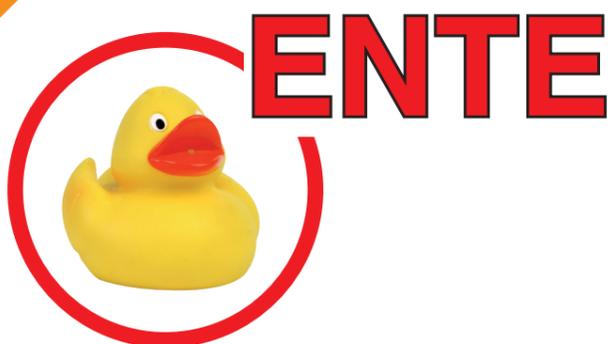




- Fußsprung vorwärts vom Beckenrand ins Wasser mit vollständigem untertauchen
- Stehend während drei Sekunden vollständig untertauchen mit sichtbarem ausatmen durch Mund oder Nase
- Gleiten ohne Hilfsmittel, Gesicht im Wasser mit deutlichem ausatmen ins Wasser, Arme gestreckt
- Mind. 3 Sekunden schweben in BL mit Gesicht im Wasser, Arme Seitenhaltung
- Mind. 5 Sekunden schweben in RL, Arme in Seitenhaltung bis Hochhaltung
- 5 Armzüge mit Atmung
- 12,5 m Beine mit Hilfsmittel



- Kopfsprung vom Beckenrand
- Tauchen 3 m mit Start im Wasser, Antriebsbewegung unter Wasser frei wählbar. Körper vollständig unter Wasser
- ohne Hilfsmittel gleiten, mind. 5 Sekunden in RL, abstoßen vom Beckenrand, Arme gestreckt
- Schweben mit 2x Wechsel zwischen Bauch und Rückenlage
- 10 m Rückenarme mit Hilfsmittel
- 12,5 m Rücken Beine ohne Hilfsmittel
- Gesamtlage Brust oder Rücken 25 m



- Sprung vom Startblock fußwärts
- 5 m tauchen Bauchlage
- 5 m tauchen Rückenlage
- 4 m gleiten mit abstoßen vom Beckenrand
- 25 m Rücken Arme mit Hilfsmittel
- Beine ohne Hilfsmittel, acht bis zehn Meter, Hände liegen seitlich am Körper. Wechselbeinschlag in BL wird gestartet, mit je zwei Drehungen von der BL in die RL und von der RL in die BL. Der Kopf leitet dabei die Drehung ein. Seitlich am Körper führen die Hände Paddelbewegungen (Seehundflossen) aus.
- Rückenbeine ohne Hilfsmittel, flache Rückenlage, Arme gestreckt, Wechselbeinschlag mit klaren Auf- und Abwärtsbewegungen der Beine



- Sprung vom Startblock fußwärts mit Rolle unter Wasser
- 15 Sek. tauchen aus dem Stand mit sichtbarem ausatmen durch die Nase
- 5 m gleiten
- Mind. 16 m Kraul mit Einatmung und Ausatmung ins Wasser. Wechselbeinschlag. Vorholphase der Arme mit hohem Ellenbogen und komplett abgeschlossener Unterwasserphase
- Mind. 16 m Rücken mit korrekter Kopfhaltung, flache Wasserlage, regelmäßiger Wechselbeinschlag. Vorholphase der Arme gestreckt und die Unterwasserphase muss ganz abgeschlossen werden.
- 5 Minuten Dauerschwimmen ohne anzuhalten. Schwimmstil frei wählbar



- Kopfsprung vom Startblock mit Tauchen zum Beckenboden
- Abstoßen von der Beckenwand und unter Wasser fünf Meter durch zwei versetzte Reifen im Slalom tauchen. Antrieb frei wählbar. Ausatmen durch Mund oder Nase
- Gleiten Streamline 6 m
- 25 m Kraul mit regelmäßiger Atmung (seitlich). Wechselbeinschlag. Vorholphase der Arme mit hohem Ellenbogen und komplett abgeschlossener Unterwasserphase
- 25 m Brust. Gesicht während der Gleitphase im Wasser, Ausatmung ins Wasser, Armantrieb mit Ellenbogenvorhalte und deutlich sichtbaren Schwung-Stoßbewegungen der Beine
- 25 m Rücken mit korrekter Kopfhaltung, flache Wasserlage, regelmäßiger Wechselbeinschlag. Vorholphase der Arme gestreckt und die Unterwasserphase muss ganz abgeschlossen werden.
- 8 Minuten Dauerschwimmen ohne anzuhalten. Schwimmstil frei wählbar.