

## W A L / TESTBEDINGUNGEN

\*\*\*\*\*

- **75 m Crawl** mit Startsprung, Seitenatmung, regelmässigen 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.
- **75 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 Oben oder Unten. Je 25 m linker, dann 25m rechter Arm.
- **2x25m Brust**, Gleiten zwischen den einzelnen Zyklen, Kopf unter den Armen, 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 oder vom Bassinrand 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.