

1. Welle Wassergewöhnung



Folgende Anforderungen müssen beim **SwimStar "grün"** absolviert werden:

- in Bauchlage im bauchtiefen Wasser von der Beckenwand weg (mit Hechtschießen starten) und zur Beckenwand hin (mit Delfinschießen starten) gleiten
- in Rückenlage im bauchtiefen Wasser von der Beckenwand weg (mit Hechtschießen starten) und zur Beckenwand hin (mit Delfinschießen starten) gleiten
- Aus dem Stand vom Beckenrand Fußsprung ins brusttiefe Wasser
- Kopf unter Wasser und große Blasen "blubbern"
- im bauchtiefen Wasser hochspringen und sich auf den Beckenboden hocken



Folgende Übungen bzw. Anforderungen müssen beim **SwimStar "türkis"** absolviert werden:

- Raddampfer (> 3m)
- Ruderboot (> 3m)
- Hubschrauber (> 3m)
- Delfinsprünge vorwärts, rückwärts und seitwärts mit kurzen Gleitphasen
- Nach Delfinsprung 3m mit Kraulbeinbewegung tauchen



Folgende Übungen bzw. Anforderungen müssen beim **SwimStar "blau"** absolviert werden:

- Hockschwebe in Bauchlage und Asuatumg- Streckschwebe in Bauchlage und Einatmung, Hockschwebe (3xwiederholen)
- Abfaller vorwärts aus einer Hockpostions (Arme in Vorhalte)
- 5m rücken schwimmen
- 5m Kraul (Gesicht bleibt noch im Wasser, d.h. noch ohne regelmäßige Ein- und Ausatmung) schwimmen
- Hechtschießen und dann mit Brustarmbewegung schwimmen (> 3m)

2. Welle – Ich kann schwimmen



Folgende Übungen bzw. Anforderungen müssen beim **SwimStar "schwarz"** absolviert werden:

- Kopfsprung vom Beckenrand und > 5m gleiten (Arme in Vorhalte)
- Nach Abstoß unter Wasser mit Delfinbeinbewegungen schwimmen (> 5m)
- Kraul mit regelmäßige Ein- und Ausatmung schwimmen (> 10m)
- Rücken mit regelmäßiger Ein- und Ausatmung schwimmen (> 10m)
- Brustbeinbewegung in Rückenlage (Hände paddeln neben den Hüften) und in Bauchlage (Arme in Vorhalte und Gesicht im Wasser) schwimmen (> 5m)



Folgende Übungen bzw. Anforderungen müssen beim **SwimStars "rot"** absolviert werden:

- Kopfsprung und 50m Kraul mit regelmäßiger Ein- und Ausatmung schwimmen
- Abstoß von der Wand in Rückenlage (kurze Gleitphase unter Wasser und Arme in Vorhalte) und 25 m rücken schwimmen
- Kopfsprung und 50 m Brust mit Gleitphasen und regelmäßiger Ein- und Ausatmung schwimmen
- Kopfsprung und 3 Delfinbewegungen mit Flossen unter Wasser und > 10 m Schmetterling mit Flossen schwimmen
- 25 m Brust schwimmen und 3 x eine Rolle vorwärts ausführen



Folgende Übungen bzw. Anforderungen müssen beim **SwimStar "gold"** absolviert werden:

- Startsprung vom Block und 400m Kraul schwimmen
- Startsprung vom Block und 200m Brust schwimmen
- Startsprung vom Block und 50m Schmetterling schwimmen
- Rückenstart und 200m Rücken schwimmen
- Rollwende Rücken und Rollwende Kraul mit 3 Delfinbewegungen nach dem Abstoß

3. Welle – Technik optimieren



Folgende Übungen bzw. Anforderungen müssen beim **SwimStar "Kraul"** absolviert werden:

- Die Schwimmart Kraul muss technisch korrekt ausgeführt werden
- 25-m-Sprint mit korrektem Start und mit Delfinbewegungen bis 15m und mit korrektem Finish
- 15 m vor der Wendewand anschwimmen, Rollwende und Abstoß mit Delfinbewegungen bis 15m
- 5 Kraul-Koordinationsübungen demonstrieren
- 400m Kraul mit Tempospiel (= Steigerung der Zyklusfrequenz pro Bahn)



Folgende Übungen bzw. Anforderungen müssen beim **SwimStar "Rücken"** absolviert werden:

- Die Schwimmart Rücken muss technisch korrekt ausgeführt werden
- 25-m-Sprint mit korrektem Start und mit Delfinbewegungen bis 15m und mit korrektem Finish
- 15m vor der Wendewand anschwimmen, Rollwende und Abstoß mit Delfinbewegungen bis 15 m
- 5 Rücken-Koordinationsübungen demonstrieren
- 200m Rücken mit Tempospiel (= Steigerung der Zyklusfrequenz pro Bahn)



Folgende Übungen bzw. Anforderungen müssen beim **SwimStar "Brust"** absolviert werden:

- Die Schwimmart Brust muss technisch korrekt ausgeführt werden
- 25-m-Sprint mit korrektem Start und mit Tauchzug mit Delfinbewegung bis 15m und mit korrektem Finish
- 15m vor der Wendewand anschwimmen, Wende und Abstoß mit Tauchzug mit Delfinbewegung bis 15m
- 5 Brust-Koordinationsübungen demonstrieren
- 200m Brust mit Tempospiel (= Steigerung der Zyklusfrequenz pro Bahn)



Folgende Übungen bzw. Anforderungen müssen beim **SwimStars "Schmetterling"** absolviert werden:

- Die Schwimmart Schmetterling muss technisch korrekt ausgeführt werden
- 25-m-Sprint mit korrektem Start und mit Delfinbewegungen bis 15 m
- 15m vor der Wendewand anschwimmen, Wende und Abstoß mit Delfinbewegungen bis 15m
- 5 Schmetterling-Koordinationsübungen demonstrieren
- 200m Schmetterling mit Tempospiel (= Steigerung der Zyklusfrequenz pro Bahn)



Folgende Übungen bzw. Anforderungen müssen beim **SwimStar "Lagen"** absolviert werden:

- Die 4 Schwimmarten müssen technisch korrekt ausgeführt werden
- Korrekter Schmetterlingstart mit Delfinbewegungen bis 15m schwimmen
- 3 Lagenwenden korrekt ausführen
- 15m anschwimmen und Wende Schmetterling- Rücken Abstoß mit Delfinbewegungen bis 15m
- 15m anschwimmen und Wende Rücken-Brust Abstoß und Tauchzug mit Delfinbewegung bis 15m
- 15m anschwimmen und Wende Brust-Kraul Abstoß mit Delfinbewegungen bis 15m
- Pro Schwimmart 3 Koordinationen demonstrieren
- 200m Lagen mit Tempospiel (= Steigerung der Zyklusfrequenz pro Schwimmart)