

	<u>Start</u>	<u>Wende</u>	<u>Kraul</u>	<u>Rücken</u>	<u>Brust</u>	<u>Schmetterling</u>
<u>Grün</u> Basiskurs	Fußsprung Hechtschießen	Hechtschießen	Hechtschießen in Bauchlage	Hechtschießen Rückenlage	Hechtschießen Bauchlage	Hechtschießen Bauchlage
<u>Türkis</u> Basiskurs	Delphinsprünge	Nach Delphinsprung 3m tauchen	Raddampfer	Ruderboot	Hubschrauber	Delphinsprünge
<u>Blau</u> Basiskurs	Abfaller vorwärts	Hockschwebe Brustarme nach Hechtschießen	5m Kraul ohne Atmung	5m Rücken mit Wechselarmzug	Brustarme nach Hechtschießen – Beine passiv	
<u>Schwarz</u> Krokoldile/ Delphine	Kopfsprung v. Beckenrand und 5m gleiten	Delphinaktion nach Abstoßen	>10m Kraul mit Atmung	>10m Rücken mit Atmung	Brustbeinschlag in Rücken und Bauchlage	>5m Delphinaktion
<u>Rot</u> Delphine/ Haie	Kopfsprung 50m schwimmen	25m Brust + 3x Rolle vorw. innerhalb der Bahn	50m Kraul	25m Rücken	50m Brust	10m Schmetterling mit Flossen
<u>Gold</u> N2	Startsprung	Rollwende bei Rücken und Kraul	400m Kraul	200m Rücken	200m Brust	50m Schmetterling
<u>Lagen+Teile von B/D/R/K</u> Start in N1 Fortführung LG3/LG	Jeweiliger Start incl. Übergang bis 15m – alle Lagenwenden	Wende/Rollwende mit entsprechendem Tauchzug/DelBew. bis 15m BL/RL	techn. korrekt 25m max+Finish 5 techn. Übungen 400m Tempenspiel	techn. Korrekt 25m max+Finish 5 techn. Übungen 200m Tempenspiel	techn. Korrekt 25m max+Finish 5 techn. Übungen 200m Tempenspiel	techn. Korrekt (N1) 25m max+Finish (N1) 5 techn. Übungen (N1) 200m Tempenspiel (LG3/LG)