

Test 5

Name	Vorname	Schwimmtest 5					
		Paddeln in Rückenlage	Strecken-tauchen	200 m Rücken ganze Lage	50 m Bein-schlag in Rückenlage	100 m Lagen Koordination	Start Freistil

## Kriterien zur Testabnahme, Test 5

### Üb 1: 25 m Paddeln in Rückenlage

- Deutliche Ein- und Auswärtsbewegung der Unterarme
- Oberarm bleiben ruhig
- Handrücken zeigt immer in Schwimmrichtung

### Üb 2: Streckentauchen, 15 Sekunden

- Langsame möglichst ökonomische Bewegungen
- Der ganze Körper muss während der ganzen Zeit deutlich unter Wasser sein

### Üb 3: 200 m Rücken

- Kontinuierliche Bewegungen mit regelmässiger Atmung
- Weitere Kriterien zum Rückenkraul siehe Tests 1-4

### Üb 4: 50 m Beinschlag in Rückenlage

- Gestreckte Wasserlage
- Arme hinter den Ohren in Hochhalte
- Regelmässiger effizienter Beinschlag aus der Hüfte mit lockeren Füssen
- Zeitlimite 2.00 Minuten

### Üb 5: 100 m Lagen Koordination

- Korrekte Bewegungs-ausführung der Koordinationsaufgaben
- Ellbogen-vorn-Haltung bei den Armzügen
- Regelmässige und angepasste Atmung

### Üb 6: Start Freistil

- Dynamischer Absprung
- Gestreckt, gespanntes Eintauchen
- Effiziente Unterwasser-phase mit 4-5 Delfinbeinschläge
- Arme widerstandsarm in Vorhalte
- Zeitlimite 10 Sek.

## Test 6

Name	Vorname	Schwimmtest 6					
		Baumstamm -paddeln	Tauchzüge	Kraul 3er- Atmung	50 m Kraul- beinschlag	100 m Lagen	Wende Kraul- Rücken

## Kriterien zur Testabnahme, Test 6

### Üb 1: 25 m Baumstamm-Paddeln

- Deutliche Ellbogen-vorn-Haltung
- Ein- Auswärtsbewegung der Unterarme
- Kein Beinschlag

### Üb 2: 16 m Tauchzüge

- Symmetrischer Tauchzug mit Gleitphase der Arme und Gleitphase der Beine
- Ein Delfinbeinschlag nach jedem Armzug
- Korrekte Kopplung des Delfinbeinschlags mit dem Tauchzug der Arme

### Üb 3: 100 m Kraul 3er-Atmung

- Kraul ganze Lage
- Kontinuierliche Bewegungen mit regelmässiger 3-er-Atmung
- Zeitlimite 2.15 Minuten

### Üb 4: 50 m Kraulbeinschlag

- Effizienter, regelmässiger Beinschlag
- Gestreckte Wasserlage
- Arme in Vorhalte
- Gesicht im Wasser
- Ausatmung ins Wasser
- Zeitlimite 1.45 Minuten

### Üb 5: 100 m Lagen

- Regelkonforme Reihenfolge und Schwimmtechniken nach FINA
- Ganze Strecke regelkonform beenden
- Zeitlimite 2.00 Minuten

### Üb 6: Wende Kraul - Rücken

- Schnelle Rollwende
- Explosiver Abstoss
- Unterwasserphase mit Armen in Hochhalte
- Delfinkicks Unterwasser
- Rückenkraul im Anschluss

Test 7

Name	Vorname	Schwimmtest 7					
		Russisch-paddeln	Delfinkicks unter Wasser	Brust-Atmung	Brustbein-schlag	200 m Lagen Koordination	Brust Schnelligkeit

## Kriterien zur Testabnahme, Test 7

### Üb 1: 15 m Russischpaddeln

- Präzise Bewegungsausführung mit Ein- und Auswärtsbewegungen der Hände

### Üb 2: 15 m Delfinkicks unter Wasser

- Antriebseffiziente, flache, schnelle Bewegungen unter Wasser
- Widerstandsarme Körperhaltung
- Körper muss vollständig unter Wasser sein

### Üb 3: 100 m Brust

- Kontrollierte Atmung
- Korrekte Bewegungsabläufe bei den Tauchzügen und bei den normalen Brustzyklen

### Üb 4: 50 m Brustbeinschlag

- Effizienter Beinschlag mit korrekter Dynamik.
- Die Schwung-, Stossbewegung muss abgeschlossen werden bis die Fersen sich berühren.
- Korrektes Timing der Atmung kurz vor dem Beinschlag
- Zeitlimite 1.45

### Üb 5: 200 m Lagen-Koordination

- Regelkonforme Reihenfolge und Schwimmtechniken nach FINA
- Ganze Strecke regelkonform beenden

### Üb 6: 50 m Brust

- Präzise Koppelung
- Effiziente Bewegungen
- Zeitlimite 55 Sek.

**Test 8**

Name	Vorname	<b>Schwimmtest 8</b>					
		Torpedo- paddeln	Delfinkicks u. Wasser Rückenlage	Kraul, Atempyramide	Beinschlag Lagen	200 m Lagen	Delfin

## Kriterien zur Testabnahme, Test 8

### Üb 1: 15 m Torpedopaddeln

- Präzise Bewegungsausführungen mit Ein- und Auswärtsbewegungen der Hände
- Zeitlimite 45 Sek.

### Üb 2: 12 m Delfinkicks unter Wasser in Rückenlage

- Ausatmen durch die Nase
- Körper vollständig unter Wasser
- Antriebseffiziente, flache, schnelle Bewegungen unter Wasser
- Widerstandsarme Körperhaltung
- Zeitlimite 12 Sek.

### Üb 3: 200 m Kraul Atempyramide

- Ruhiges Schwimmen
- Kontrollierte Ein- und Ausatmung

### Üb 4: 100 m Beinschlag Lagen

- Gute Körperspannung
- Effizienz des Beinantriebs
- Richtige Reihenfolge
- Zeitlimite 4.00 Minuten

### Üb 5: 200 m Lagen

- Regelkonforme Reihenfolge und Schwimmtechniken nach FINA
- Ganze Strecke regelkonform beenden
- Zeitlimite 4.30 Minuten

### Üb 6: 25 m Delfin

- Effiziente, widerstandsarme Bewegungen
- Körperwelle muss über die ganze Distanz sichtbar sein
- Richtiges Timing einer flachen Atembewegung
- 2 Beinschläge pro Zyklus
- Zeitlimite 18 Sek.