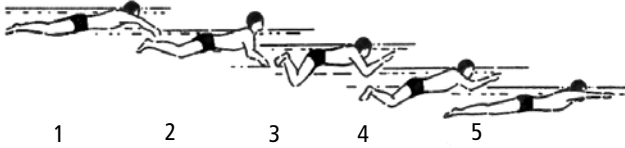
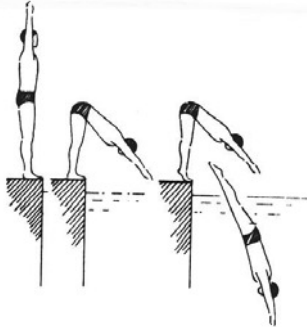
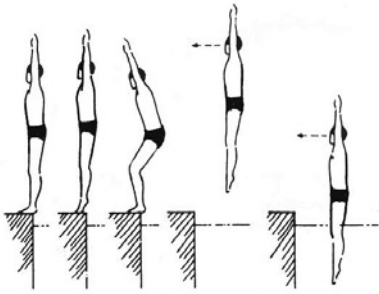

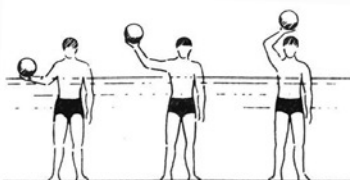




# Kombitest 1

Disziplin	Bewertungskriterien, Hinweise (*siehe Erläuterungen zur Technik)	Zeitlimite Sprunghöhe	Empfohlene Wassertiefe/cm
<b>Pflichtprogramm:</b> Alle 4 Übungen 1.1. - 1.4. müssen erfüllt werden			
1.1. 100 m Freistilschwimmen*		keine	120 – 200
1.2. 25 m Wechselschlagschwimmen* (Kraul/Rücken)	Wechselseitiger Armzug, horizontale Wasserlage; beim Kraul: Ausatmung ins Wasser	keine	120 – 200
1.3. 25 m Gleichschlagschwimmen* (Brustgleichschlag)	Symmetrischer Beinschlag; die Füße sind in den Phasen 3 und 4 nach aussen gedreht; Ausatmung ins Wasser 	keine	120 – 200
1.4. 7 m Tauchen	Abstossen von der Wand; der ganze Körper muss während der ganzen Strecke vollständig unter Wasser bleiben. 7 m sind zurückgelegt, wenn der Kopf die 7-m-Marke erreicht hat.	keine	120 – 200
<b>Wahlprogramm:</b> Von den 4 Übungen 1.5. - 1.8. müssen 2 Disziplinen erfüllt werden			
1.5. Wasserspringen Eintauchen kopfwärts vorwärts aus der Neigehalte	Mögliche Hilfsmittel*: • Leine auf der Wasseroberfläche zum Berühren mit dem Fussrist • Tauchring am Bassinboden als Ziel zum Durchtauchen  Ohne Überschlagen, korrekte Eintauchtauchhaltung*	 Bassinrand	min 250
1.6. Wasserspringen Fussprung rückwärts gestreckt	• Korrekter Absprung* • Blickrichtung ← • Möglichst bis zum Bassinboden durchtauchen • Vertikales Eintauchen	 Bassinrand	min 250
1.7. Synchronschwimmen 10 m Paddeln*	• Vorwärtsbewegung (kopfwärts) langsam und spritzerlos • Antrieb nur mit den Händen, deren Einsatz in Hüfthöhe erfolgt • Arme horizontal, Körper gespannt, Fussrist und Hüfte an der Wasseroberfläche  	keine	min 80
1.8. Wasserball Aufnehmen und Werfen des Balls	Ballumfang mindestens 50 cm • 3 maliges Aufnehmen des Balls mit einer Hand von unten (Schöpfgreif*) bis über den Kopf und Fallenlassen des Balls vor den Körper • nach dem 3. Aufnehmen: Wurf über mindestens 5 m Distanz  	keine	brusttief