



Schwimmanforderungen (TEST I)

Pontonierkurs 1+2

Disziplin	Bewertungskriterien, Hinweise	Zeitlimite, Sprunghöhe	Empfohlene Wassertiefe/cm
100 m Dauerschwimmen	100 m Freistilschwimmen ohne anzuhalten. Schwimmarbeit ist frei, die Schwimmarbeit darf ohne anzuhalten gewechselt werden.	keine	120-200
25 m Kleiderschwimmen	25 m Schwimmen in leichter Kleidung (Bekleidung: Hose und Hemd oder Shirt)	Keine	120-200
12 m Freitauchen	12 m Streckentauchen mit Startsprung Ein Start im Wasser ist nicht erlaubt	Keine	mindestens 160
Startsprung ab Bock	Eintauchen kopfwärts: Der Körper bildet beim Eintauchen kopfwärts eine möglichst gerade Linie von Händen bis zu den Zehenspitzen. Die Füße und Beine sind gestreckt, die Rumpf- und Gesäßmuskulatur sind so gespannt, dass eine Holkreuzhaltung vermieden wird. Die Arme sind so über dem Kopf geschlossen, dass sie eine Verlängerung des Oberkörpers bilden und den Kopf soll genau zwischen den Armen sein und weder nach vorne noch nach hinten angezogen werden.	Böckli 50cm	mindestens 180

Startsprung

1



Langer Pfiff:

Ausgangsstellung:
Hinten oben auf dem Startblock stehen,
die Arme hängen locker.

2



Auf die Plätze!:

Die Hände fassen am Block, der Körper
ist in gespannter „Lauerstellung“.

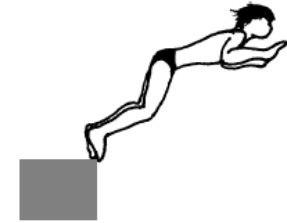
3



Pfiff:

Die Hände drücken kräftig ab und wer-
den geradlinig nach vorne gestreckt, der
Blick ist nach vorne gerichtet.

4



Absprung:

Die Beine drücken kräftig ab.

5



Flug:

Die Arme sind blockiert; der Körper ist gespannt.

6



Flug:

Der Körper bleibt gespannt.

7



Eintauchen:

Der Kopf ist zwischen den Oberarmen, der Körper ist
völlig angespannt.