



Level 7

1 25 m Kraul mit Startsprung

Die Kinder können einen korrekten Startsprung mit Unterwasserphase (in Streamline-Position gleiten, Übergang zum Delfinbeinschlag) ausführen und anschliessend 25 Meter Kraul mit Dreier-Zug3 schwimmen.

2 15 m Delfinbewegung

Die Kinder können eine kontinuierliche Körperwelle ausführen. Dabei ist die Armposition frei wählbar (in Streamline-Position oder am Körper angelegt).

3 Sechs Brust-Beinschläge mit Atmung

Die Kinder können in Bauchlage sechs Brust-Beinschläge mit einer Schwung-Stoss-Bewegung ausführen. Dabei ist es wichtig, dass sie beim Anziehen der Beine ein- und beim Strecken wieder ausatmen. Eine Scher-bewegung ist nicht erlaubt. Die Arme sind nach vorne gestreckt oder am Körper angelegt.

3 6 Brustbeinschläge

