		FR EI1: 13.15 (40')								FR EI2: 14.00 (40')								FR EI3: 14.45 (40')								FR EI4: 15.30 (40')							
		Frank Müller (10/2013) – DOWN	Valeria Müller (06/2016)	Noah Russo (09/2015)	Matteo Steiner (11/2015)	Ryan Stalder (01/2016)				Pablo Püntener (9/2013)	Mara Kramis (3/2015)	Don Aliprandi (10/2013)	Lenny Zimmer (10/2014)	Leya Blattler (12/2014)	Adele Romana Borelli (2/2013)	Marie Schütz (7/2014)	Leopoldina Schluck (1/2014)	Janit Imeri (9/2014)	Giulia Pedrazzetti (8/2013)	Anna Aliprandi (2015)	Matilde Privat (06/2015)	Yanis Narain (07/2015)	Annina Schluck (04/2015)	Lena Mandry (12/2015)		Iria Walker (05/2016)	Cirja Marcos (04/2016)	Olivia Z'Brun (04/2014)	Molly Bruno (05/2016)				
1	**KREBSLI**																														
	- Taucherli																														
	- Sprudelbad (Mund und/oder Nase)																														
	- Flugzeug*																														
	- Bauchpfeil (Start im Wasser)																														
	- Sprung ins Wasser*																														
2	**SEEPFERDLI**																														
	- Fischauge																														
	- Luftpumpe (4x)*																														
	- Seerose*																														
	- Bauchpfeil mit Beinmotor (Start im Wasser)																														
	- Froschsprung (tief)																														
3	**FRÖSCHLI**																														
	- Motorboot																														
	- Rückenpfeil																														
	- Seehundschwimmen RL*																														
	- Seehundschwimmen BL*																														
	- Purzelbaum (tief)																														
4	**PINGUIN**																														
	- Handstand mit Abrollen (Nase)																														
	- Tunneltauchen (ohne Antrieb)																														
	- Superman 15m (3 Drehungen S'Atmung)*																														
	- Eisbärschwimmen 15m (wie Pedalo)*																														
	- Rückenschwimmen 15-25m																														
5	**TINTENFISCH**																														
	- Haifisch 15-20m																														
	- Slalom mit Brustarmzug 5m																														
	- Baumstammrollen 15m (je 2 Drehungen)*																														
	- Schraubenkraul 25m*																														
	- Köpfler (tief)																														
6	**KROKODIL**																														
	- Kraul ganze Lage Seitenatmung 15m																														
	- Scheibenwischer 5-8m																														
	- Kraul-Brust-Mix 25m (BRA/KBS)*																														
	- Wasserstampfen 30"																														
	- Entenfüsse RL/BL je 10-15m*																														
7	**EISBÄR**																														
	- Tauchwende 5m - Gegenstand 2m																														
	- Delfin 4-6m																														
	- Brust ganze Lage 15-25m																														
	- Wasser-Sicherheits-Check*																														
1	**WAL**																														
	- Kraul mit Hüfte anheben, 16-25m																														
	- Superman Rückenschwimmen																														
	- Brustbeinschlag in RL, max. 10 BBS auf 15m																														
	- Supermankraul, 16-25m																														
	- Wechselschlagschwimmen, 50m																														
	- Start Kraul																														
	- Kippwende Kraul																														
2	**HECHT**																														
	- Flache Delfinbewegung, 16-25m																														
	- Rückenrotation einarmig, 16-25m																														
	- Brustarmzug effizient, 16-25m																														
	- Kraul einarmig, 32-50m																														
	- 3-Lagen, 75m																														
	- Startsprung Brust																														
	- Wende Brust																														
3	**HAI**																														
	- Delfinbewegung mit Armzug, 16-25m																														
	- Rücken einarmig, 32-50m																														
	- Brust Koordination, 16-25m																														
	- Scheibenwischer Kraul, 16-25m																														
	- Lagen (techn. Übung), 100m																														
	- Delfinkick Rückenlage, 8m																														
	- Rollwende Rücken																														
4	**DELFIN**																														
	- Delfin Variation																														
	- Rücken Koordination																														
	- Brust Koordination																														
	- Spiral Kraul																														
	- 4-Lagen																														
	- Startsprung Rücken																														
	- Rollwende Kraul																														
	KOMBITEST 1																														
	- Freistilschwimmen, 100m																														
	- Wechselschlagschwimmen, 50m																														
	- Gleichschlagschwimmen, 25m																														
	- Tauchen, 7m																														
	KOMBITEST 2																														
	- Freistilschwimmen, 300m																														
	- Wechselschlagschwimmen, 25m																														
	- Gleichschlagschwimmen Rückenlage, 25m																														
	- Tauchen, 12m																														
	KOMBITEST 3																														
	- Freistilschwimmen, 12 Minuten																														
	- Wechselschlagschwimmen, 100m																														
	- Delfinschwimmen, 25m																														
	- Transportschwimmen, 25m																														