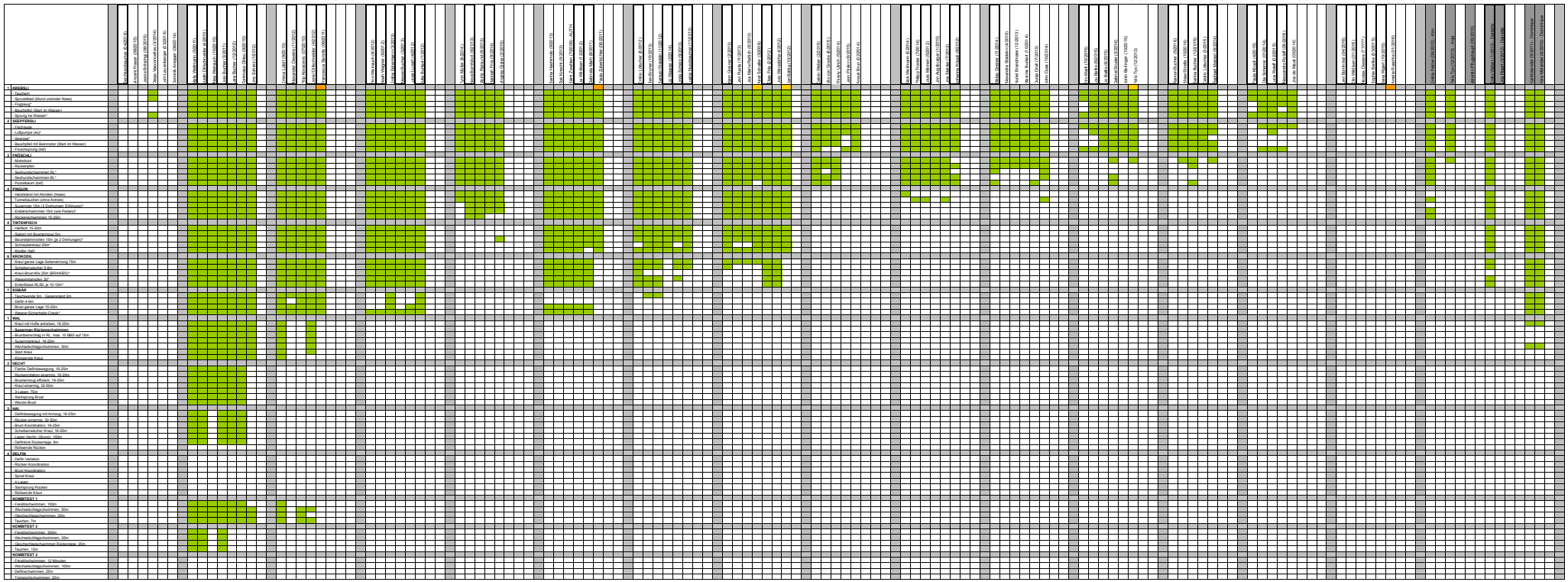
SA Ei3: 08.15 (40')
SA Ei1: 09.00 (40')
SA Ei2: 09.45 (40')
SA Do1: 09.00 (40')
SA Do2: 09.45 (40')
SA Do3: 10.30 (40')
SA Do1: 09.00 (40')
SA Da2: 09.45 (40')
SA Da3: 10.30 (40')
SA An1: 09.00 (40')
SA An2: 09.45 (40')
SA An3: 10.30 (40')
SA Ki1: 09.00 (40')
SA Ki2: 09.45 (40')
SA Ki3: NEU 10.30 (40')
Privatunterricht 11.15 (30')
1 KRIEBLI
Nautilen
Spruddeltest (Mund und/oder Nase)
Flagelino*
Bauchlifter (Start im Wasser)
Sprung ins Wasser*
2 SEEPFERDLI
Flutwelle
Auftauchrolle (Ab)*
Schwimmen*
Bauchlifter mit Beinrotor (Start im Wasser)
Einzelsprung (tief)
3 FISCHLI
Motorboot
Rückenlifter
Seehundschwimmen Bl.*
Seehundschwimmen Bl.*
Pyramidenturm (tief)
4 DELFIN
Handstand mit Abrollen (Kasse)
Tunnelhuschen (ohne Anhalten)
Bauchlifter 10m (4 Drehungen 90°Winkel)*
Entdeckerschwimmen 10m (wie Pestalozi)*
Rückenschwimmen 15-20m
5 TINTENFISCH
Hechten 15-20m
Stand- mit Bruststrecken 5m
Baumstammroller 10m (ja 2 Drehungen)*
Schwabenkreisel 25m*
Abseiler (tief)
6 KROKODIL
Kreuz genaue Lage Seitenatmung 15m
Schellenwascher 5 Brt
Kraul-Beinarbeit 25m (BRAVKRS)*
Wasserstandwenden 20*
Schleifkurve RL-BL je 10-15m*
7 EISBÄR
Tauchkanone 5m - Gegenstand 2m
Delfin 4 Brt
Brust ganze Lage 15-25m
Wasser-Sicherheits-Check*
8 WAL
Kraul mit Hilfe antreten 15-25m
Bauchlage Rückenschwimmen
Brustbeinschlag in RL, max. 10 BKS auf 15m
Schwimmabzeichen Bronze
Wechselrückgeschwimmen 50m
Start Kraul
Rückwärts Kraul
9 HECHT
Frische Delfinbewegung 15-25m
Rückenrotation eleganter 15-25m
Brustarmzug effizient 15-25m
Kraul eleganz, 50-60m
3 Lagen 75m
Wendung Brust
Wende Brust
10 HAI
Delfinbewegung mit Armzug 15-25m
Rücken eleganter 50-60m
Brust Koordination 15-25m
Schellenwascher Kraul 15-25m
Lagen Hecht, Ubungs 100m
Delfinkick Rückenlage 8m
Rückwärts Rücken
11 DELFIN
Delfin Variation
Rücken Koordination
Brust Koordination
Schnitt Kraul
4 Lagen
Wendung Rücken
Rückwärts Kraul
KOMBITEST 1
Freistilschwimmen, 100m
Wechselrückgeschwimmen, 50m
Gleichschlagschwimmen, 25m
Tauchen, 7m
KOMBITEST 2
Freistilschwimmen, 300m
Wechselrückgeschwimmen, 25m
Gleichschlagschwimmen Rückenlage, 25m
Tauchen, 10m
KOMBITEST 3
Freistilschwimmen, 12 Minuten
Wechselrückgeschwimmen, 100m
Delfinschwimmen, 25m
Transportschwimmen, 25m
Hecht Heiko (SV2010) - Mo
Hecht Heiko (SV2010) - Mi
Hecht Heiko (SV2010) - Do
Hecht Heiko (SV2010) - Sa
Lo Nostro (SV2010) - Mo
Lo Nostro (SV2010) - Do
Lo Nostro (SV2010) - Sa
Gehlenbeck (SV2010) - Donnerstag
Gehlenbeck (SV2010) - Sonntag