

SwimStar Grün



Kriterien:

In Bauchlage im bauchtiefen Wasser von der Beckenwand weg (Arme und Beine lang ausgestreckt) und zur Beckenwand hin (Arme und Beine lang ausgestreckt) gleiten

In Rückenlage im bauchtiefen Wasser von der Beckenwand weg (Arme am Körper und Beine lang ausgestreckt) und zur Beckenwand hin (Arme am Körper und Beine lang ausgestreckt) gleiten

Aus dem Stand vom Beckenrand Fußsprung ins brusttiefe Wasser

Kopf unter Wasser und große Blasen „blubbern“

Im bauchtiefen Wasser hochspringen und sich auf den Beckenboden hocken

SwimStar Türkis



Kriterien:

Raddampfer (> 3 m) → In Bauchlage: Arme führen eine Teilbewegung vom Kraulschwimmen unter Wasser aus und die Beine machen einen Kraulbeinschlag

Ruderboot (> 3 m) → In Rückenlage: Arme führen eine Teilbewegung vom Rückenarmzug aus und die Beine machen einen Rückenbeinschlag

Hubschrauber (> 3 m) → In Bauchlage: Arme führen eine Teilbewegung vom Brustarmzug aus und die Beine machen einen Kraulbeinschlag

Delfinsprünge (Arme und Beine lang ausgestreckt) vorwärts, rückwärts und seitwärts mit kurzen Gleitphasen

Nach einem Delfinsprung 3 m mit Kraulbeinbewegung tauchen

SwimStar Blau



Kriterien:

Hockschwebe in Bauchlage und Ausatmung – Streckschwebe in Bauchlage und Einatmung – Hockschwebe (3 x wiederholen)

Abfaller vorwärts aus einer Hockposition (Arme in Vorhalte)-

5 m Rücken schwimmen

5 m Kraul (Gesicht bleibt noch im Wasser, d. h. noch ohne regelmäßige Ein- und Ausatmung) schwimmen

Hechtschießen (Arme und Beine lang ausgestreckt) und dann mit Brustarmbewegung schwimmen (> 3 m)

SwimStar Schwarz



Kriterien:

Kopfsprung vom Beckenrand und > 5 m gleiten (Arme in Vorhalte)

Nach Abstoß unter Wasser mit Delfinbewegungen schwimmen (> 5 m)

Kraul mit regelmäßiger Ein- und Ausatmung schwimmen (> 10 m)

Rücken mit regelmäßiger Ein- und Ausatmung schwimmen (> 10 m)

Brustbeinbewegung in Rückenlage (Hände paddeln neben den Hüften) und in Bauchlage (Arme in Vorhalte und Gesicht im Wasser) schwimmen (> 5 m)

SwimStar Rot



Kriterien:

Kopfsprung und 50 m Kraul mit regelmäßiger Ein- und Ausatmung schwimmen

Abstoßen von der Wand in Rückenlage (kurze Gleitphase unter Wasser und Arme in Vorhalt) und 25 m Rücken schwimmen

Kopfsprung und 50 m Brust mit Gleitphase und regelmäßiger Ein- und Ausatmung schwimmen

Kopfsprung und 3 Delfinbewegungen mit Flossen unter Wasser und >10 m Schmetterling mit Flossen schwimmen

25 m Brust schwimmen und 3x eine Rolle vorwärts ausführen