

LEVELSYSTEM Synchronschwimmen

Gültig ab 2021



Inhaltsverzeichnis

Level 1 – Seestern Gelb	6
Fragen zum theoretischen Teil:	6
Sportartspezifische Tests an Land:	6
Level 1	8
Strecke / Tiefe/ Zeit	8
Testinhalt	8
Beschreibung	8
Level 2 – Seestern Orange	10
Fragen zum theoretischen Teil:	10
Sportartspezifische Tests an Land:	10
Level 2	11
Strecke / Tiefe/ Zeit	11
Testinhalt	11
Beschreibung	11
Level 3 – Seestern Rot	14
Fragen zum theoretischen Teil:	14
Sportartspezifische Tests an Land:	14
Level 3	15
Strecke / Tiefe/ Zeit	15
Testinhalt	15
Beschreibung	15

Level 4 Seestern Grün

Fragen zum theoretischen Teil:	19
Sportartspezifische Tests an Land:	19
Level 4	20
Strecke / Tiefe/ Zeit	20
Testinhalt	20
Beschreibung	20

Level 5 Seestern Blau

Fragen zum theoretischen Teil:	24
Sportartspezifische Tests an Land:	24
Level 5	26
Strecke / Tiefe/ Zeit	26
Testinhalt	26
Beschreibung	26

Level 6 Seestern LILA

Fragen zum theoretischen Teil:	29
Sportartspezifische Tests an Land:	29
Level 6	30
Strecke / Tiefe/ Zeit	30
Testinhalt	30
Beschreibung	30

Level 7 Superstar Gelb

Sportartspezifische Tests an Land:	33
Level 7	35
Strecke / Tiefe/ Zeit	35
Testinhalt	35
Beschreibung	35

Level 8 Superstar Rot

Sportartspezifische Tests an Land:	39
Level 8	42
Strecke / Tiefe/ Zeit	42
Testinhalt	42
Beschreibung	42

Level 9 Superstar Blau

Sportartspezifische Tests an Land:	46
Level 9	48
Strecke / Tiefe/ Zeit	48
Testinhalt	48
Beschreibung	48

Level Bronze

Sportartspezifische Test an Land:	51
Level Bronze	52
Strecke / Tiefe/ Zeit	52
Testinhalt	52
Beschreibung	52

Level Silber

Sportartspezifische Test an Land:	55
Level Silber	57
Strecke / Tiefe/ Zeit	57
Testinhalt	57
Beschreibung	57

Level Gold

Sportartspezifische Test an Land:	61
Level Gold	64
Strecke / Tiefe/ Zeit	64
Testinhalt	64
Beschreibung	64

Level 1 – Seestern Gelb

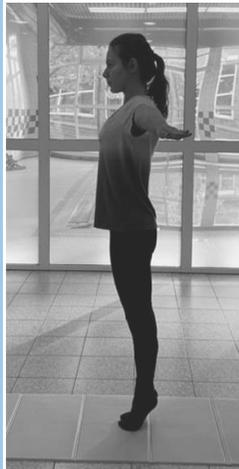
Fragen zum theoretischen Teil:

Was brauche ich für das Synchronschwimmtraining an Utensilien? Antworten siehe Bewertungsbogen

Sportartspezifische Tests an Land:

Aufgabe	Zeit/Bild	Bewertungskriterien
Gestreckte Rückenlage am Boden auf 3 Brettern	 <p>15 s halten</p>	Körperspannung, Fußstreckung, Kopfhaltung, Rumpfspannung

Zehenspitzenstand
je 10 s halten



Gestreckte Körperhaltung mit den Armen waagrecht
für 10 s halten.
Gestreckte Körperhaltung mit den Armen vertikal
nach oben für 10 s halten.

Level 1	Strecke / Tiefe/ Zeit	Testinhalt	Beschreibung
1.	12,5 m	Brust Beine	Symmetrischer Beinschlag, keine Schere, korrekte Fußhaltung Hüften in einer Linie, rhythmische Bewegungen mit Brett (Arme liegen auf dem Brett und Hände umfassen den Brettrand)
2.	25 m	Rückenkraul	Gute Wasserlage, Hüfte hoch Beinschlag aus der Hüfte, tief und locker, ohne Spritzen – Armzüge rhythmisch und gleichmäßig ohne Stopps, Kopf und Hals in Verlängerung der Wirbelsäule
3.	12,5 m	Kraul	Rhythmischer Bewegungsablauf, Dreieratmung – nicht Schnelligkeit, sondern Gesamteindruck ist wichtig - Korrekte Technik der Arme, Vortrieb durch den Beinschlag
4.	6 m	Tauchen	Abstoß von der Wand, Körper vollständig unter Wasser, Taucharmzug
5.	1,80 m Tiefe	Tieftauchen 3 Ringe hoch tauchen	Abtauchen ohne Einsprung Ringe beim ersten Versuch herauf holen
6.	10 m	Paddeln an der Hüfte GESTRECKTE RÜCKENLAGE kopfwärts	GESTRECKTE RÜCKENLAGE: vollständig gestreckter Körper, erkennbare Spannung, Fußspann, Hüfte und Kopf (Ohren im Wasser) in einer Linie an der Wasseroberfläche, ruhiges und gleichmäßiges Gleiten. Gleichmäßiger Antrieb nur durch Unterarme, aufgestellte Handhaltung, Einsatz der Hände bei den Hüften auf Gesäßhöhe, Rein/Raus-Bewegung gleich stark
7.	10 m	Paddeln an der Hüfte GESTRECKTE RÜCKENLAGE fußwärts	GESTRECKTE RÜCKENLAGE: vollständig gestreckter Körper, erkennbare Spannung, Fußspann, Hüfte und Kopf (Ohren im Wasser) in einer Linie an der Wasseroberfläche, ruhiges und gleichmäßiges Gleiten. Gleichmäßiger Antrieb nur durch Unterarme, abgewinkelte Handhaltung, Einsatz der Hände bei den Hüften auf Gesäßhöhe, Rein/Raus-Bewegung gleich stark

8.	10 s am Platz	GESTRECKTE RÜCKENLAGE	GESTRECKTE RÜCKENLAGE mit ruhigem und gleichmäßigem Paddeln am Platz, mit flacher Handhaltung an den Hüften auf Gesäßhöhe. Bewegung nur mit den Unterarmen, Rein/Raus-Bewegung gleich stark. Vollständig gestreckter Körper in Rückenlage, erkennbare Spannung, Fußspann, Hüfte und Kopf (Ohren im Wasser) in einer Linie an der Wasseroberfläche, kein wandern kopfwärts, fußwärts oder seitwärts
9.	5 s am Platz	Grundposition Zuber 	Beide Beine angehockt mit Füßen und Knien parallel an der Wasseroberfläche, Oberschenkel senkrecht; Kopf in einer Linie mit dem Rumpf; Gesicht an der Wasseroberfläche. Zuber Position, ruhiges und gleichmäßiges Paddeln mit flacher Handhaltung neben den Oberschenkeln. Bewegung nur mit den Unterarmen, Rein/Raus-Bewegung gleich stark. Erkennbare Spannung, Fußspann, Knie und Kopf (Ohren im Wasser) in einer Linie an der Wasseroberfläche
10.	10 s halten	Figur „Seestern“	GESTRECKTE RÜCKENLAGE mit gespreizten Beinen und Armen (symmetrisches X), Körperposition muss ohne Paddeln oder Beinschlag 10 Sekunden beibehalten werden
11.	Tempo 120 bpm	1 Min Brustschwimmen, Kopf über Wasser und im Takt.	Gleitendes Schwimmen zum Takt, Kinn immer über Wasser, bewertet wird das Taktgefühl und die Ausführung von Armen und Beinen, Körperspannung

Level 2 – Seestern Orange

Fragen zum theoretischen Teil:

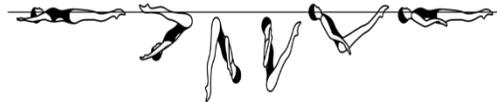
Nenne die vier Schwimmlagen. Antworten siehe Bewertungsbogen

Sportartspezifische Tests an Land:

Testbeschreibung	Zeit	Bewertungskriterien
Gestreckte Rückenlage zwischen Brettern	15 s halten	Körperspannung, Fußstreckung, Kopfhaltung, Rumpfspannung
Standwaage Position - rechts & links zeigen		Gestreckte Arme, gestreckte Beine (auch das Standbein) – Fußstreckung, Hüfte parallel. Kopf und Körper in einer waagerechten Linie, verlängert durch das gehobene Bein. 90 Grad Winkel zwischen Oberkörper und Standbein.
	10 s halten	

Level 2	Strecke / Tiefe/ Zeit	Testinhalt	Beschreibung
1.	50 m	Schwimmen 25 m Brust, Brustwende 25 m Rücken Beine	Bei Brust symmetrischer Beinschlag, keine Schere, korrekte Fußhaltung, deutliche Gleitphase und Ausatmung ins Wasser. Wende: mit beiden Händen gleichzeitig den Rand berühren, dann drehen und abstoßen – gleiten in Bauchlage und drehen auf den Rücken. Arme gestreckt hinter dem Kopf, Hände geschlossen, Beinschlag aus der Hüfte, locker und tief, ohne Spritzer, gleichmäßiger Bewegungsablauf
2.	25 m	Kraul Beine in Seitlage, je 12,5 m rechte Seite / linke Seite	Kraul Beinschlag mit Brett ohne Spritzer, ein Arm liegt auf dem Brett, der andere Arm ist am entsprechenden Oberschenkel – nach 12,5 m Wechsel der Seite. Der Kopf liegt auf der Schulter des unteren Armes auf. Blick zur Seite. Nicht das Tempo ist wichtig, sondern ein zügiger und rhythmischer Gesamteindruck
3.	12,5 m	Wassertreten in Bauchlage	Körper waagrecht im Wasser, Oberkörper und Kopf ruhig, Arme im Wasser vorne gefasst, Wassertreten abwechselnd mit rechts und links. Knie möglichst hoch und weit auseinander, Oberschenkel ruhig und parallel zur Wasseroberfläche, Füße sind geflext, Hüfte liegt an der Wasseroberfläche in einer waagrechteten Linie!
4.	25 m	GESTRECKTE RÜCKENLAGE kopfwärts paddeln	GESTRECKTE RÜCKENLAGE: vollständig gestreckter Körper, erkennbare Spannung, Fußspann, Hüfte und Kopf (Ohren im Wasser) in einer Linie an der Wasseroberfläche. Ruhiges und gleichmäßiges Gleiten. Gleichmäßiger Antrieb nur durch Unterarme, aufgestellte Handhaltung, Einsatz der Hände bei den Hüften auf Gesäßhöhe, Rein/Raus-Bewegung gleich stark

5.	25 m	GESTRECKTE RÜCKENLAGE fußwärts paddeln	GESTRECKTE RÜCKENLAGE: vollständig gestreckter Körper, erkennbare Spannung, Fußspann, Hüfte und Kopf (Ohren im Wasser) in einer Linie an der Wasseroberfläche. Ruhiges und gleichmäßiges Gleiten. Gleichmäßiger Antrieb nur durch Unterarme, abgewinkelte Handhaltung, Einsatz der Hände bei den Hüften auf Gesäßhöhe, Rein/Raus-Bewegung gleich stark
6.	Am Platz 5 s liegen	GESTRECKTE BRUSTLAGE Kopf im Wasser	Grundposition GESTRECKTE BRUSTLAGE: vollständig gestreckter angespannter Körper in Brustlage, Gesicht im Wasser, Schultern gerade, Fersen, Gesäß, Schultern und Kopf an der Wasseroberfläche (siehe FINA Rules oder WB), flache Handhaltung, ruhiges Paddeln neben dem Rumpf, Ellbogen unter der Wasseroberfläche, kein Wandern.
7.	Figur „Rolle“	1 x Drehung rechts, 1 x Drehung links	in der GESTRECKTEN RÜCKENLAGE (GP 1) mit Armen über dem Kopf, Hände geschlossen, eine Rolle um die Körperlängsachse durchführen, (360 Grad). Der Körper bleibt gestreckt, Endposition ist die GESTRECKTE RÜCKENLAGE Arme sind gestreckt über dem Kopf.
8.	Am Platz	Grundposition BEUGEKNIE	Aus der GESTRECKTEN RÜCKENLAGE (GP 1) wird ein Bein zur Beugeknie Position angezogen und wieder gestreckt. Körper bleibt am Platz, Ohren bleiben im Wasser - Bewegung des Beines gleichmäßig und ruhig – keine Pausen
9.	Wie in Beschreibung	Pflichtfigur 303, Salto rückwärts gehechtet	Aus einer GESTRECKTEN RÜCKENLAGE (GP 1) werden die Beine schnell angehoben, wobei der Körper parallel zur und nahe an der Wasseroberfläche bleibt, um eine Hechtposition rückwärts (GP 11) einzunehmen. Ohne Pause macht der Körper einen Salto rückwärts um die Breitenachse, bis Füße und Kopf gleichzeitig die Wasseroberfläche erreichen. Die Hechtposition wird geöffnet und eine GESTRECKTE RÜCKENLAGE (GP 1) wird eingenommen.



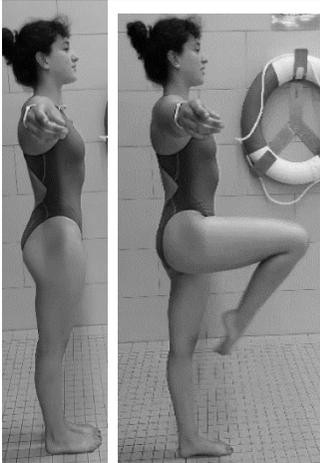
10.	Tempo 120 bpm	Kürsequenz mit Elementen, Übergängen und Vortriebstechniken.	<ul style="list-style-type: none">1 x 8: Brustschwimmen mit Kopf oben im Takt1 x 8: Kraulbeine seitwärts, rechter Arm oben (Drehung in die Seitlage auf 1)1 x 8: Froschschenkel in Bauchlage (Drehung in die Bauchlage auf 1)1 x 8: Kraulbeine seitwärts, linker Arm oben (Drehung in die Seitlage auf 1)1 x 8: GESTRECKTE RÜCKENLAGE kopfwärts paddeln an der Hüfte (Drehung in die Rückenlage auf 1)1 x 8: Beugeknie rechts (1-4 Beugeknie rechts anziehen, 5-8 Beugeknie rechts strecken)1 x 8: Beugeknie links (1-4 Beugeknie links anziehen, 5-8 Beugeknie links strecken)1 x 8: GESTRECKTE RÜCKENLAGE kopfwärts paddeln an der Hüfte1 x 8: Salto rückwärts gehechtet (gleichmäßig auf 8 Schläge verteilt)
-----	---------------	--	---

Level 3 – Seestern Rot

Fragen zum theoretischen Teil:

Nenne die Grundlagen Paddelarten – Antworten siehe Bewertungsbogen

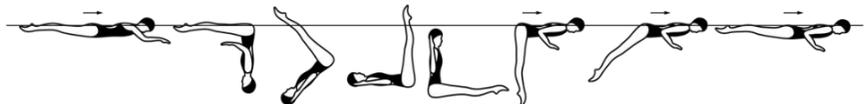
Sportartspezifische Tests an Land:

Aufgabe	Zeit	Bewertungskriterien
Brücke	10 Sekunden halten	<p>Der Körper ist dabei so zurückgebogen, dass die Hände den Boden berühren.</p> <p>Die Brücke kann einerseits aus dem Stand durch Zurückbeugen aufgebaut werden. Andererseits kann sie auch aus der Rückenlage erreicht werden.</p>
Beugeknie im Stehen, Standwaage, Beugeknie im Stehen	 	<p>Aus einer gestreckten Haltung wird ein Bein in eine Beugeknieposition eingenommen, von hier aus wird das angezogene Bein in die Standwaage gestreckt Hüfte parallel. Diese Übung soll sowohl mit dem rechten wie mit dem linken Bein ausgeführt werden und in der Position Standwaage 10 Sek. gezeigt werden.</p>

Level 3	Strecke / Tiefe/ Zeit	Testinhalt	Beschreibung
1.	150 m	<ul style="list-style-type: none"> - 50 m Kraul (3er Atmung) - Rollwende - 50 m Brust - 25 m Rücken - 25 m Rücken Beine 	<p>Nicht Schnelligkeit, sondern der Gesamteindruck ist wichtig. Rhythmisch und zügig ohne Pausen.</p> <p>Bei Kraul korrekte Technik der Arme, Vortrieb durch den Beinschlag, rhythmischer Bewegungsablauf mit Dreieratmung.</p> <p>Wende mit Abklappen des Oberkörpers (Rollwende) einführen, dann drehen und abstoßen. Gleiten in Bauchlage in der Tauchphase.</p> <p>Bei Brust symmetrischer Beinschlag, keine Schere, korrekte Fußhaltung, deutliche Gleitphase und Ausatmung ins Wasser.</p> <p>Rückenschwimmen mit rhythmischen Armzügen, ohne Unterbrechung, gute Wasserlage (Hüfte hoch), Beinschlag aus der Hüfte, locker und tief.</p> <p>Bei Rücken Beine sind die Arme gestreckt hinter dem Kopf, Hände geschlossen. Der Beinschlag ist locker und tief, ohne Spritzer, gleichmäßiger Bewegungsablauf</p>
2.	20 m	Tauchen	Abstoß von der Wand, Körper vollständig unter Wasser, Taucharmzug – die Arme ziehen komplett durch, bis zu den Oberschenkeln
3.	12 m Wassertreten	<p>Wassertreten seitwärts:</p> <p>6 m rechte Schulter vorne in Bewegungsrichtung,</p> <p>6 m linke Schulter vorne in Bewegungsrichtung</p>	Körper senkrecht im Wasser, Oberkörper und Kopf ruhig, Unterarme im Wasser. Wassertreten seitwärts, abwechselnd mit rechts und links, Knie möglichst hoch und weit auseinander, Oberschenkel ruhig und parallel zur Wasseroberfläche, Füße sind geflext, Hüften sind parallel und unter den Schultern in einer Linie. Die Schwimmrichtung bleibt für die 12 m gleich, nach 6 m erfolgt eine 180 Grad Drehung.

4.	12,5 m paddeln	<p>Gestreckte Brustlage Arme vorne, kopfwärts ziehen</p> 	<p>GESTRECKTE BRUSTLAGE: vollständig gestreckter angespannter Körper in Brustlage, Gesicht im Wasser, Schultern gerade, Fersen, Gesäß, Schultern und Kopf an der Wasseroberfläche, die Arme sind in Schwimmrichtung nach vorne gestreckt und ziehen wie beim Übergang zur Hechtposition vorwärts. Gleichmäßiges Gleiten, keine Schnelligkeit!</p>
5.	12,5 m paddeln	<p>Gestreckte Rückenlage Arme oben, Torpedo fußwärts</p>	<p>GESTRECKTE RÜCKENLAGE: vollständig gestreckter angespannter Körper in Rückenlage, Ohren im Wasser, Schultern zurück, Fußspann, Hüfte und Kopf an der Wasseroberfläche. Die Paddelbewegung wird über Kopf ausgeführt Hände sind angestellt. Gleichmäßiges Gleiten, kein Pumpen oder Ruckeln</p>
6.	12,5 m paddeln	<p>Gestreckte Rückenlage Arme oben, kopfwärts paddeln</p>	<p>GESTRECKTE RÜCKENLAGE: vollständig gestreckter angespannter Körper in Rückenlage, Ohren im Wasser, Schultern zurück, Fußspann, Hüfte und Kopf an der Wasseroberfläche, die Paddelbewegung wird über Kopf ausgeführt, Hände sind abgewinkelt, gleichmäßiges Gleiten, kein Brustarmzug.</p>

7.	Am Platz	Figur Spinnenbein	<p>Aus der GESTRECKTEN RÜCKENLAGE wird der rechte Fuß oberhalb des linken Knies aufgelegt und das linke Knie gebeugt, der Körper bleibt am Platz. Rechtes Knie, linker Fuß, Hüfte und Schultern sind an der Wasseroberfläche, es wird eine ganze Drehung um die Hüften (360 Grad) nach rechts ausgeführt (das rechte Knie führt die Bewegung an). Nach Ende der Drehung werden die Beine wieder gespreizt gestreckt und geschlossen, Endposition ist die GESTRECKTE RÜCKENLAGE</p>
8.	5 s halten	<p>Hechtposition vorwärts</p> 	<p>Grundposition Hechtposition vorwärts: Körper in den Hüften gebeugt, um einen 90 Grad Winkel zu bilden. Beine sind gestreckt und geschlossen, Rumpf gestreckt, mit geradem Rücken und dem Kopf in einer Linie. Armtechnik freigestellt.</p>
9.	Wie in Beschreibung	<p>Delfinziehen in die gebogene Position an der Wasseroberfläche</p> 	<p>Aus der gestreckten Rückenlage mit den Armen gestreckt über dem Kopf wird ein Delphinziehen eingeleitet. Dann wird der untere Rücken stärker gebogen, so dass die Hüften, die Schultern und der Kopf auf einer senkrechten Linie liegen.</p>

10.	Wie in Beschreibung	Pflichtübung Nr. 323: Salto vorwärts gehechtet	<p>Aus der Gestreckten Brustlage (GP 2) bewegt sich der Rumpf nach unten (GB 3) um die Hechtposition vorwärts (GP 10) einzunehmen. Aus der Hechtposition vorwärts (GP 10) kippt der Körper vorwärts um eine Doppelballettbein Tauchbootposition (GP 5 b) einzunehmen. Diese Position beibehaltend macht der Körper einen Salto vorwärts um die Breitenachse, indem die Hüften an jedem Viertelpunkt der Rotation den Platz des Kopfes einnehmen, bis Kopf und Gesäß wieder an die Wasseroberfläche gelangen. Während sich die Beine nach oben in eine Gestreckte Brustlage (GP 2) bewegen, wandern Kopf, Rücken und Gesäß an der Wasseroberfläche entlang, bis die Hüften den Platz einnehmen, wo zu Beginn dieser Bewegung der Kopf war.</p> 
11.	Tempo 120 bpm	Kürsequenz mit Elementen, Übergängen und Vortriebstechniken zu Musik oder Takt	<p>1 x 8: Brustschwimmen im Takt 1 x 8: WASSERTRETEN seitwärts nach rechts (Drehung auf 1) 1 x 8: WASSERTRETEN seitwärts nach links (Drehung auf 1) 1 x 8: GESTRECKTE RÜCKENLAGE, kopfwärts paddeln Arme über Kopf, (Drehung auf 1) 1 x 8: Delphinziehen (1-4 anziehen in die Gebogene Position, 5-8 Ausschwimmen in die GESTRECKTE RÜCKENLAGE) 1 x 8: halbe Drehung im Spinnenbein (siehe Punkt 7), gleichmäßig auf 8 Schläge verteilt</p>

Level 4 Seestern Grün

Fragen zum theoretischen Teil:

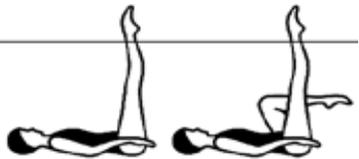
Welche Disziplinen gibt es im Synchronschwimmen - Antwort siehe Bewertungsbogen

Sportartspezifische Tests an Land:

Aufgabe	Beschreibung/Bild	Bewertungskriterien
Ariana Drehung auf dem Boden	Beginnend in einem Längsachsenspagat am Boden wird durch die Hüftdrehung der Körper in eine Querspagat Position gebracht. Der Körper rotiert senkrecht weiter in die nächste Längsachsenspagat Position.	In den Spagat Positionen sollen die Beine gestreckt und die Fußspannung gezeigt werden. Während der Rotation soll sich die Unterseite der Beine so wenig als möglich vom Boden entfernen. Die Hüfte soll so wenig als möglich nach hinten ausweichen.
Ballettbein im Liegen auf dem Boden rechts und links 10 s halten	Körper in gestreckter Rückenlage; ein Bein wird gestreckt und senkrecht in der vertikalen Linie gehalten. Arme und Hände liegen neben der Hüfte 10 s halten pro Seite	Die Zehen müssen gestreckt sein, die Beine, der Rumpf und der Hals sind vollständig gestreckt.

Level 4	Strecke / Tiefe / Zeit	Testinhalt	Beschreibung
1.	175 m	<ul style="list-style-type: none"> - 25 m Kraulbeine - 25 m Delphin Abschlag im abwechselnden Armwechsel - 25 m Rücken Abschlag, Arme bei 90 Grad - 25 m 3 Züge Kraul, 3 Züge Rücken, wechseln - 25 m Kick Pull Kick - 50 m Kraul mit 3er Atmung 	<p>25 m Kraulbeine: 12,5 m Kraulbeine seitlich – rechter Arm senkrecht nach oben, linker Arm waagrecht an der Wasseroberfläche. 12,5 m Kraulbeine seitlich – linker Arm senkrecht nach oben, rechter Arm waagrecht an der Wasseroberfläche.</p>
2.	25 m	Tauchen	Abstoß von der Wand, Körper vollständig unter Wasser, Taucharmzug (die Arme ziehen komplett durch, bis zu den Oberschenkeln)
3.	12,5 m	Wassertreten vorwärts Arme dürfen zur Unterstützung mitpaddeln	<p>Körper senkrecht im Wasser, Oberkörper und Kopf ruhig, Arme zur Seite. Hüften sind parallel und mit den Schultern und dem Kopf in einer senkrechten Linie zur Wasseroberfläche.</p> <p>Wassertreten: Knie möglichst hoch und weit auseinander, Oberschenkel ruhig und parallel zur Wasseroberfläche, Füße sind geflext, dabei Vortrieb.</p>
4.	25 m Torpedo	GESTRECKTE RÜCKENLAGE, fußwärts paddeln, Arme oben (Torpedo)	GESTRECKTE RÜCKENLAGE: vollständig gestreckter angespannter Körper in Rückenlage, Ohren im Wasser, Schultern zurück, Fußspann, Hüfte und Kopf an der Wasseroberfläche. Die Paddelbewegung wird über Kopf ausgeführt, Hände angestellt, gleichmäßiges Gleiten.

5.	25 m paddeln Beugeknieposition	BEUGEKNIE POSITION: 12,5 m Beugeknie rechts, kopfwärts paddeln 12,5 m Beugeknie links kopfwärts paddeln	GESTRECKTE RÜCKENLAGE zur Beugeknieposition: vollständig gestreckter Körper, erkennbare Spannung, Fußspann, Hüfte und Kopf (Ohren im Wasser) in einer Linie an der Wasseroberfläche. Der Oberschenkel des rechten Beines ist senkrecht zur Wasseroberfläche. Aufgestellte Handhaltung zum kopfwärts Paddeln. Nach 12,5 m Beine wechseln, linkes Bein zum Beugeknie anziehen und weiter paddeln bis 25 m erreicht sind.
6.	Am Platz	Geteiltes Paddeln in der gebogenen Position an der Wasseroberfläche	Aus der gestreckten Rückenlage mit den Armen oben wird ein Delphin begonnen um eine gebogene Position an der Wasseroberfläche zu erreichen. In der gebogenen Position soll ein geteiltes Paddeln mit ca. 6 Zügen gezeigt werden. (geteiltes Paddeln = 1 Arm vor dem Bauch – 1 Arm „im Torpedo“ möglichst weit hinter dem Kopf). Gleichmäßiges Paddeln, nicht wandern.
7.	Am Platz	Spagat Position mit Support Scull 	ca. 8 Züge im Support Scull stehen 1 x im rechten Spagat, 1 x im linken Spagat

8.	Am Platz	<p>Flamingo Position - Tauchboot</p> 	<p>Rumpf, Kopf und das Schienbein des gebeugten Beines sind parallel zur Wasseroberfläche, 90 Grad Winkel zwischen Rumpf und gestrecktem Bein. Wasserspiegel ist zwischen Knie und Knöchel des gestreckten Beines. Die Position soll aus der Doppelballettbein-Tauchboot Position eingenommen werden.</p>
9.	12,5 m	<p>Ballettbeinposition kopfwärts paddeln (rechtes Bein)</p> 	<p>Aus der gestreckten Rückenlage wird eine Beugeknieposition mit dem rechten Bein eingenommen. Dann das rechte Bein in die Senkrechte strecken, das linke Bein bleibt gestreckt, der Fuß ist an der Wasseroberfläche. Hüfte möglichst hoch, Schultern hinten, Ohren im Wasser. In der Ballettbeinposition werden 12,5 m zurückgelegt. Das Ballettbein darf nicht abgelegt werden.</p>
10.	12,5 m	<p>Ballettbeinposition kopfwärts paddeln (linkes Bein)</p> 	<p>Aus der gestreckten Rückenlage wird eine Beugeknieposition mit dem linken Bein eingenommen. Dann das linke Bein in die Senkrechte strecken, das rechte Bein bleibt gestreckt, der Fuß ist an der Wasseroberfläche. Hüfte möglichst hoch, Schultern hinten, Ohren im Wasser. In der Ballettbeinposition werden 12,5 m zurückgelegt. Das Ballettbein darf nicht abgelegt werden.</p>

11.

Tempo 120 bpm

Kürsequenz mit Elementen, Übergängen und Vortriebstechniken zu Musik oder Takt

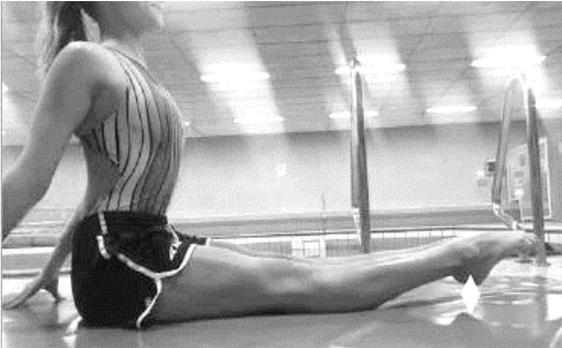
1 x 8: Kick-Pull-Kick rechts/links abwechselnd
1 x 8: WASSERTRETEN vorwärts
1 x 8: 1-4 WASSERTRETEN halbe Drehung (gleichmäßig),
5-8 Kick in die GESTRECKTE RÜCKENLAGE (Kick auf 5)
1 x 8: Beugeknie im Wechsel links (1-2 anziehen, 3-4 strecken, 5-6 anziehen, 7-8 strecken)
1 x 8: Beugeknie im Wechsel rechts (1-2 anziehen, 3-4 strecken, 5-6 anziehen, 7-8 strecken)
1 x 8: GESTRECKTE RÜCKENLAGE kopfwärts paddeln,
Arme an der Hüfte
1 x 8: Vorbereitung Spagat: 1-4 Zuber anziehen, 5-8 halbe Rolle rückwärts
1 x 8: Spagat rechts (1 öffnen, 2-8 Spagat halten)

Level 5 Seestern Blau

Fragen zum theoretischen Teil:

Nenne die derzeitigen Olympischen Disziplinen im Synchronschwimmen – Antwort siehe Bewertungsbogen

Sportartspezifische Tests an Land:

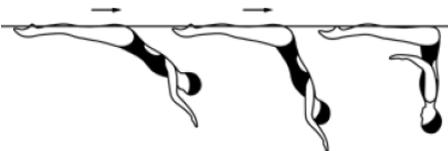
Aufgabe	Bild / Zeit	Bewertungskriterien
<p>Sitzen mit aufrechtem Körper in einer 90 Grad Position, Beine und Füße sind gestreckt</p>	 <p>30 s halten</p>	<p>Aktive sitzt auf dem Boden. Beine sind gestreckt nach vorne, Oberkörper senkrecht gestreckt, Arme sind seitlich ausgestreckt. Position und Spannung halten. Der Oberkörper ist in einem Winkel von 90 Grad und wird für 30 Sekunden gehalten. Die Knie sind in maximaler Streckung zu halten, so dass die Fersen möglichst den Boden nicht berühren</p>

Ballettbein Position
im Stehen
rechts und links



10 s pro Seite halten.

Level 5	Strecke / Tiefe / Zeit	Testinhalt	Beschreibung
1.	150 m	<ul style="list-style-type: none"> - 25 m Rückenbeine mit den Armen auf 90 Grad - 25 m Kraulbeine seitwärts mit einem Arm auf 90 Grad - 25 m Delphinbeine in Bauchlage, Arme über den Kopf gestreckt auf der Wasseroberfläche - 25 m Brustbeine in Rückenlage, gleichzeitig Rückenarmschlag – Kopf mit Blick Richtung Füße - 50 m Delphinbeine in Rückenlage, Arme über Kopf gestreckt 	Mit Wenden nach Vorschrift (siehe WB Schwimmen)
2.	25 m	Tauchen	Nur mit Kraulbeinschlag (ohne Arme) Nicht an der Wasseroberfläche!
3.	25 m	Wassertreten 12,5 m vorwärts 12,5 m rückwärts	Körper senkrecht im Wasser, Oberkörper und Kopf ruhig, Arme zur Seite, Hüften sind parallel und unter den Schultern in einer Linie! Knie möglichst hoch und weit auseinander, Oberschenkel ruhig und parallel zur Wasseroberfläche. Füße sind geflext.
4.	25 m	Torpedopaddeln geteilt	Geteiltes Paddeln: 12,5 m linker Arm in der Torpedopaddeltechnik, der rechte Arm liegt auf dem Bauch. 12,5 m rechter Arm in der Torpedopaddeltechnik, der linke Arm liegt auf dem Bauch

5.	12,5 m	Ballettbeinposition halten	<p>Aus der gestreckten Rückenlage wird eine Beugeknieposition mit dem linken Bein eingenommen. Dann das linke Bein in die Senkrechte strecken, das rechte Bein bleibt gestreckt, der Fuß an der Wasseroberfläche, Hüfte möglichst hoch, Schultern hinten, Ohren im Wasser. Ballettbeinposition an der Wasseroberfläche (GP 3): Körper in gestreckter Rückenlage, ein Bein gestreckt und senkrecht zur Wasseroberfläche, kopfwärts paddeln</p>
6.	25 m	<p>Flamingo Position rechts und links kopfwärts paddeln</p> 	<p>Das Schienbein des gebeugten Beines ist an der Wasseroberfläche, senkrecht Bein ist gestreckt. Blick nach oben, Ohren im Wasser. Gleichmäßiger Antrieb. Nach 12,5 m werden die Beine gewechselt.</p>
7.	Am Platz 10 s halten	„Tellerpositon“ Support Scull	<p>Schienbeine liegen waagrecht an der Wasseroberfläche, Kopf, Oberkörper, Hüften und Knie in einer senkrechten Linie zur Wasseroberfläche. Kein Wandern, gleichmäßiges Paddeln im Support Scull</p>
8.	Am Platz 8 s halten	<p>gestreckte Brustlage, kopfwärts paddeln zur Hechtposition vorwärts</p> 	<p>Körper an den Hüften gebogen, um einen 90 Grad Winkel zu bilden. Beine ausgestreckt und zusammen. Hüften mit geradem Rücken und dem Kopf in einer senkrechten Linie.</p>

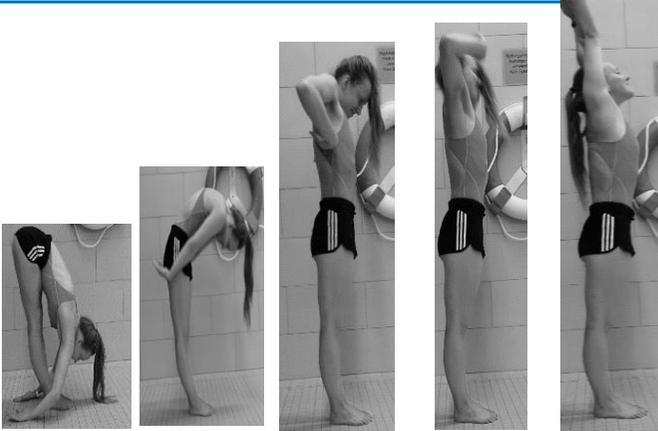
9.	Am Platz	<p>Spagatposition mit Support Scull paddeln 1 x linkes Bein vorne 1 x rechtes Bein vorne</p> 	<p>Die Beine sind gleichmäßig nach vorne und hinten gesteckt mit Füßen und Oberschenkeln parallel zur Wasseroberfläche. Der untere Rücken ist gewölbt, mit Hüften, Schultern und Kopf in einer vertikalen Linie. 180 Grad Winkel zwischen den verlängerten Beinen (flacher Spagat), wobei die Innenseite jedes Beins, unabhängig von der Höhe der Hüften, zu der gegenüberliegenden Seite hin auf einer horizontalen Linie ausgerichtet ist.</p>
10.	Am Platz	<p>Ausschwung vorwärts rechts und links</p> 	<p>Aus der Spagatposition wird ein Ausschwing vorwärts ausgeführt. Das vordere Bein wird in einem 180 Grad Bogen über die Wasseroberfläche gehoben, bis es das andere Bein erreicht, um eine gebogene Position an der Wasseroberfläche einzunehmen und mit fortlaufender fußwärts Bewegung wird ein Hochbiegen zur gestreckten Rückenlage (GB 5) ausgeführt.</p>
11.	Tempo 120 bpm	<p>Kürsequenz mit Elementen, Übergängen und Vortriebstechniken zu Musik oder Takt</p>	<p>1 x 8: WASSERTRETEN vorwärts 1 x 8: WASSERTRETEN rückwärts (Drehung auf 1) 1 x 8: Vorbereitung Flamingo (1-4 Kick in die GESTRECKTE RÜCKENLAGE, 5-8 Zuber anziehen) 1 x 8: Flamingo rechts gestreckt 1 x 8: Flamingo links gestreckt 1 x 8: halbe Drehung im Zuber (auf 8 Schläge) 1 x 8: Vorbereitung Teller & Spagat: 1-4 halbe Rolle rückwärts, 5-8 Tellerposition halten mit Support Scull 1 x 8: Spagatposition rechts oder links halten, öffnen auf 1 1 x 8: Ausschwing vorwärts (gleichmäßig auf 8 Schläge) 1 x 8: Torpedopaddeln fußwärts</p>

Level 6 Seestern LILA

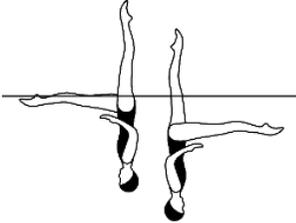
Fragen zum theoretischen Teil:

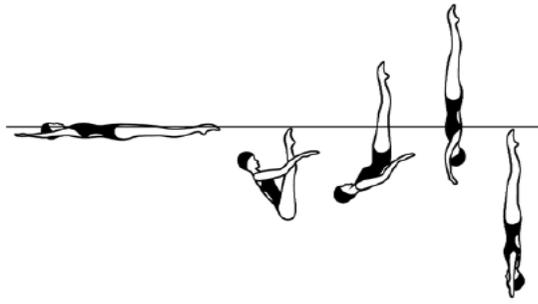
Ab welchem Alter darf man auf einer Landesaltersklassenmeisterschaft starten? – Antwort siehe Bewertungsbogen

Sportartspezifische Tests an Land:

Aufgabe	Bild / Zeit	Bewertungskriterien
<p>Seesternposition in Bauchlage auf dem Startblock oder auf Brettern 30 s halten</p>		<p>Gestreckte Bein- und Fußhaltung. Die Arme und Beine sind symmetrisch in einem 90 Grad Winkel von einander gestreckt. Der Hals ist in Verlängerung der Wirbelsäule, der Blick auf den Boden gerichtet. Volle Spannung im ganzen Körper.</p>
<p>Barracuda Abrollbewegung im Stehen</p>		<p>Beine geschlossen, Oberkörper so nah wie möglich an den Beinen, die Hände sind hinter den Fußknöcheln. Die Abrollbewegung wird möglichst schnell bis zur aufrechten Haltung ausgeführt. Die Arme folgen der Bewegung.</p>

Level 6	Strecke / Tiefe/ Zeit	Testinhalt	Beschreibung
1.	150 m	- 100 m Lagen - 50 m: 4 Züge Rückencrawl und 4 Züge Kraul im Wechsel -	
2.	25 m	Tauchen mit Delphinbeinen	
3.	12,5 m	Wassertreten vorwärts beide Arme oben	Körper senkrecht im Wasser, Oberkörper und Kopf ruhig, Arme oben, Hüften sind parallel und unter den Schultern in einer Linie! Beide Arme sind gestreckt nach oben und möglichst nah an den Ohren. Die Handflächen zeigen zueinander. Die Hände bilden mit den Armen eine senkrechte Linie.
4.	25 m	Torpedopaddeln mit Drehung	Über die kompletten 25 m wird abwechselnd eine Drehung nach links, eine Drehung nach rechts, usw. durchgeführt. Der Kopf befindet sich in der Längsachse in einer Linie mit dem Körper. Der Körper ist angespannt und befindet sich an der Wasseroberfläche. Gleichmäßiger Vortrieb durch Torpedopaddeln.
5.	12,5 m	Flamingoposition fußwärts 	Das Schienbein des gebeugten Beines befindet sich an der Wasseroberfläche, senkrecht Bein ist gestreckt. Blick nach oben, Ohren im Wasser. Handflächen sind abgewinkelt zum fußwärts paddeln. Gleichmäßiger Antrieb.

6.	12,5 m dynamisch 120 bpm	Beugekniewechsel kopfwärts, dynamisch	Schnelle dynamische Beugekniewechsel, Beugeknie rechts, Beugeknie links schnell wechseln
7.	Am Platz 10 s halten	Kranichposition Paddeln im Support Scull 	Körper in vertikaler Position gestreckt, wobei ein Bein in einem Winkel von 90 Grad zum Körper nach vorne gestreckt ist. Die gewählte Höhe soll sauber für 10 s gehalten werden können. Gleichmäßiges Paddeln im Support Scull.
8.	Am Platz 10 s halten	Vertikale Beugeknieposition Paddeln im Support Scull 	Körper in vertikaler Position gestreckt, mit dem Zeh des gebeugten Beines am Knie oder Oberschenkel des gestreckten Beines. Die gewählte Höhe soll sauber für 10 s gehalten werden können. Gleichmäßiges Paddeln im Support Scull.
9.	Am Platz	Ariana Drehung 	Die Beine sind gleichmäßig nach vorne und hinten gesteckt mit Füßen und Oberschenkeln parallel zur Wasseroberfläche. Unterer Rücken ist gewölbt, mit Hüften, Schultern und Kopf in einer vertikalen Linie. 180 Grad Winkel zwischen den verlängerten Beinen (flacher Spagat), wobei die Innenseite jedes Beins, unabhängig von der Höhe der Hüften, zu der gegenüberliegenden Seite hin auf einer horizontalen Linie ausgerichtet ist. Die Hüften drehen sich um 180 Grad, wobei die relative Position der Beine zur Wasseroberfläche beibehalten wird.

10.	Am Platz	Pflichtübung Barracuda Nr. 301 	<p>Aus einer gestreckten Rückenlage werden die Beine in die Vertikale angehoben, während der Körper mit den Zehen direkt unter der Wasseroberfläche in eine Hechtposition rückwärts (GP 11) abtaucht.</p> <p>Eine schnelle Abrollbewegung („Thrust“) wird in die vertikale Position ausgeführt. Ein vertikales Abtauchen wird im gleichen Tempo wie der Thrust ausgeführt.</p>
11.	Tempo 120 bpm	Kürsequenz mit Elementen, Übergängen und Vortriebstechniken zu Musik oder Takt, Tempo	<p>1 x 8: WASSERTRETEN vorwärts mit Armen oben</p> <p>1 x 8: 1-4 gestreckte Brustlage, 5-8 kopfwärts Paddeln zur Hechtposition vorwärts</p> <p>1 x 8: 1 rechtes Bein in die Senkrechte heben, 2-8 halten</p> <p>1 x 8: 1 linkes Bein in die Senkrechte Beugeknieposition 2-8 Beugeknieposition halten</p> <p>1 x 8: 1 einrollen, 2-8 Vorbereitung Gestreckte Rückenlage</p> <p>1 x 8: 1 Kick, 2-8 Gestreckte Rückenlage kopfwärts paddeln an der Hüfte</p> <p>1 x 8: 1-4 Zuber anziehen, 5-8 Flamingoposition</p> <p>1 x 8: halbe Drehung in der Flamingoposition</p> <p>1 x 8: 1-4 ablegen in die Zuberposition, 5-8 Zuber strecken in die Gestreckte Rückenlage</p> <p>1 x 8: Torpedopaddeln mit ganzer Drehung links zurück</p> <p>1 x 8: Torpedopaddeln mit ganzer Drehung rechts zurück</p> <p>1 x 8: Abtauchen in die Hechtposition rückwärts</p> <p>1 x 8: 1 Thrust, 2-8 abtauchen und Rückwärtsrolle unter Wasser</p>

Level 7 Superstar Gelb

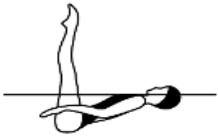
Sportartspezifische Tests an Land:

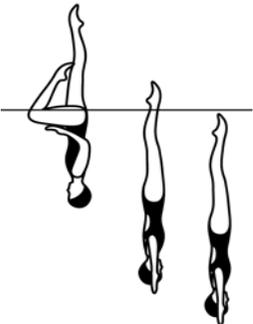
Aufgabe	Bild / Zeit	Bewertungskriterien
<p>Klappmesser 20 s halten</p>		<p>Beine sind gestreckt und gespannt, der Winkel zwischen Beinen und Oberkörper ist so eng wie möglich.</p>
<p>Plank mit gestreckten Armen 30 s halten</p>		<p>Körper und Kopf befinden sich in einer Linie. Arme gestreckt auf Schulterbreite geöffnet.</p>

Auf dem Spann sitzen
20 s halten



Level 7	Strecke / Tiefe/ Zeit	Testinhalt	Beschreibung
1.	200 m	<ul style="list-style-type: none"> - 100 m Lagen Sprint - 50 m: 1-8 zählen und im Wechsel: - 1-8: seitliche Kraulbeine ein Arm auf 90 Grad oben - 1-8: Rückenbeine Arme auf 90 Grad - 1-8: seitliche Kraulbeine anderer Arm auf 90 Grad - 1-8: Rückenbeine Arme über dem Kopf an der Wasseroberfläche (immer abwechseln) - 25 m Kraulbeine, Kopf über der Wasseroberfläche - 25 m Brustarme mit Beinen überkreuzt (3er Zug) 	
2.	25 m	Tauchen nur Brustarme	Beine überkreuzt
3.	12,5 m 120 bpm	Wassertreten gestreckte Armwechsel	Beide Arme liegen auf der Wasseroberfläche, der linke Arm ist nach vorne gestreckt, der rechte Arm 90 Grad zur Seite. Nun werden beide Arme gleichzeitig nach oben gehoben und in die andere Richtung wieder abgelegt, rechter Arm nach vorne, linker Arm zur Seite auf 90 Grad. Die Bewegungsgeschwindigkeit der Positionswechsel ist schnell und zackig.
4.	50 m auf Zeit	Paddel-Kombination: 12,5 m – Rückenlage kopfwärts 12,5 m – Rückenlage fußwärts 12,5 m – kopfwärts ziehen 12,5 m – Torpedo	Der Kopf befindet sich in der Längsachse in einer Linie mit dem Körper. Der Körper ist angespannt und befindet sich an der Wasseroberfläche. Gleichmäßiger Vortrieb

5.	12,5 m	<p>Doppelballettbeinposition – kopfwärts paddeln an der Hüfte</p> 	<p>Beine zusammen und senkrecht zur Wasseroberfläche gestreckt. Kopf in einer Linie mit dem Rumpf. Gesicht an der Wasseroberfläche. Gleichmäßiges Paddeln.</p>
6.	12,5 m dynamisch 120 bpm	<p>Ballettbein im Wechsel, kopfwärts</p>	<p>Beugeknie rechts anziehen und zum Ballettbein rechts strecken. Während das rechte Bein gestreckt auf die Wasseroberfläche abgelegt wird, wird das linke Bein zum Beugeknie angezogen. Nun wird das linke Bein ins Ballettbein gestreckt. Während das linke Bein gestreckt abgelegt wird, wird das rechte Bein wieder zum Beugeknie angezogen und danach zum Ballettbein gestreckt - usw. Das Tempo soll so gewählt werden, dass eine saubere Ausführung des Bewegungsablaufes gewährleistet ist.</p>
7.	Am Platz 10 s stehen	<p>Ritterposition rechts und links</p> 	<p>Der untere Rücken ist gewölbt, mit Hüften, Schultern und Kopf auf einer vertikalen Linie. Ein Bein ist senkrecht gestreckt. Das andere Bein wird nach hinten gestreckt, mit dem Fuß an der Wasseroberfläche und so nah wie möglich an der Horizontalen. Die Hände arbeiten im Support Scull, mit dem Armen so weit wie möglich hinter den Schultern.</p>

8.	Am Platz 10 s stehen	Vertikale Position 	Körper gestreckt, gespannt und senkrecht zur Wasseroberfläche, Beine zusammen, Kopf nach unten. Kopf (Ohren speziell), Hüften und Knöchel in einer Linie. Paddeln im Support Scull. Die gewählte Höhe soll mit einer sauberen Ausführung 10 s gehalten werden können.
9.	Am Platz 10 s stehen	Vertikale Beugeknieposition, 180 Grad Schraube mit Schließen in die Vertikale Position am Knöchel, gefolgt von einem senkrechten Abtauchen. 	Körper gestreckt in vertikaler Position, mit dem Zeh des gebeugten Beins am Knie oder Oberschenkel. Diese Position wird 10 Sekunden im Support Scull gehalten. Anschließend wird eine Schraube von 180 Grad mit gleichzeitigem Schließen in eine Vertikale Position am Knöchel ausgeführt.
10.	Wie in Beschreibung	Vertikale – Spagat – Ausschwing vorwärts 	Aus einer vertikalen Position folgt eine Drehung von 180 Grad, während die Beine symmetrisch geöffnet werden um eine Spagat Position einzunehmen. Das Element endet mit Ausschwing vorwärts (GB 5a)

11.

Kombination

Bodyboost und Barracuda im Wechsel

5 Wiederholungen

Level 8 Superstar Rot

Sportartspezifische Tests an Land:

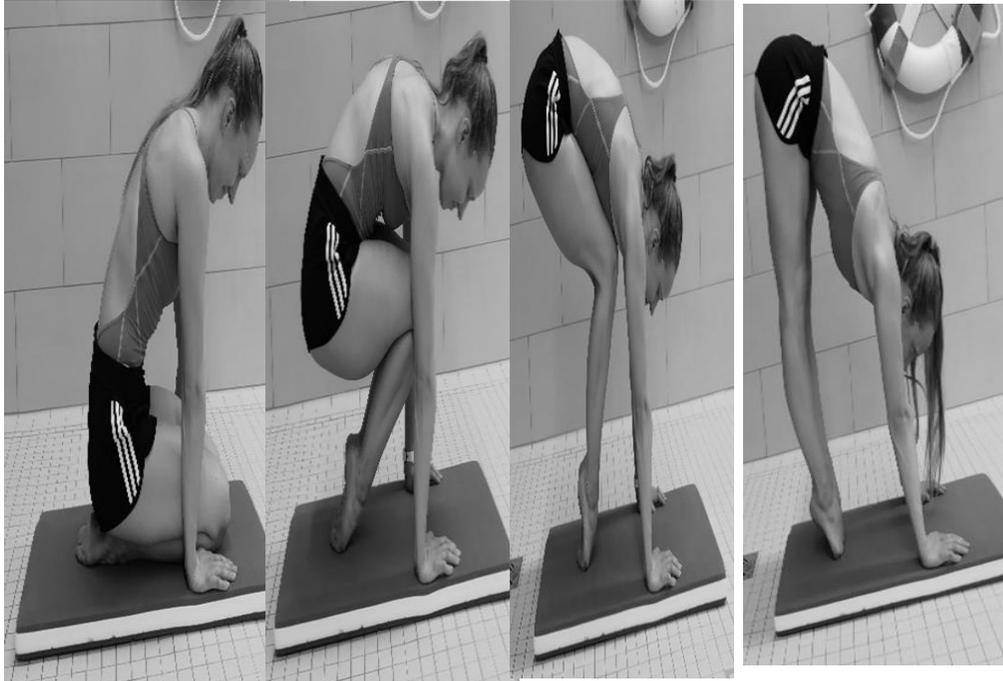
Aufgabe	Bild/ Zeit	Bewertungskriterien/ Beschreibung
<p>Spagat im Stehen an der Wand - oberes Bein bewegt sich in Richtung Kopf</p>		<p>Aus einer Rumpfbeuge mit dem Gesäß zur Wand wird ein Bein in eine Senkrechte Position gehoben, so dass ein möglichst großer Spagat erreicht wird. Bei einer Abweichung von (den maximalen) 180 Grad wird pro 10 Grad jeweils ein Punkt weniger vergeben. Die Beine müssen gestreckt sein, der Oberkörper muss so nah wie möglich am Standbein sein.</p>

Hüftbreite
Beinstellung
mit
Rumpfbeuge



Die Beine sind hüftbreit gestreckt, der Rumpf beugt sich so tief wie möglich zum Boden, die Hände sind gefasst. Die Arme werden bis zum Boden über den Kopf abgesenkt.

„Frenchlegs“



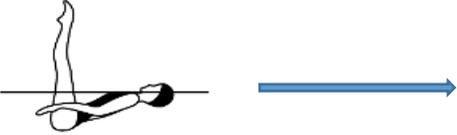
Übung - "Frenchlegs"

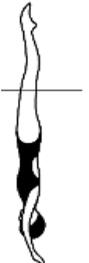
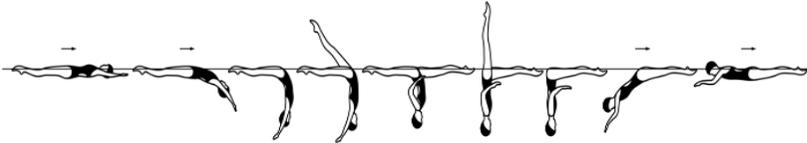
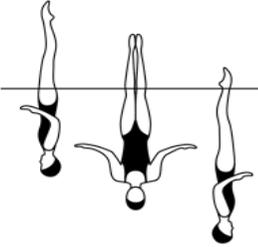
Auf den Unterschenkel sitzen und die Hände auf Höhe der Kniescheiben aufstützen. Nun durch das Anheben des Gesäßes in eine Hockstellung auf dem Spann kommen. Jetzt die Beine strecken. Der Oberkörper bleibt so nahe wie möglich an den Beinen. Nun wird die Bewegung rückwärts bis zur Ausgangsposition Hocke ausgeführt und danach von vorne wiederholt.

10 x wiederholen

Siehe Bewertungsbogen

Level 8	Strecke / Tiefe/ Zeit	Testinhalt	Beschreibung
1.	Schwimmstrecke 100 m	100 m Lagen	100 m Lagen mit der richtigen Wendetechnik auf Zeit (Zeiten siehe Bewertungsbogen)
2.	25 m	Tauchen 12,5 m Tauchen – 1 Armboost – 12,5 m Tauchen	
3.	Wassertreten Kombination	5-8 Vorbereitung 1 x 8 Wassertreten auf der Stelle 1 x 8 Wassertreten vorwärts mit beiden Armen senkrecht gestreckt nach oben 1 x 8 Wassertreten nach links mit dem rechten Arm auf 45 Grad 1 x 8 Wassertreten nach rechts mit dem linken Arm auf 90 Grad 1 x 8 Wassertreten vorwärts mit den Armen auf der Wasseroberfläche	Anmerkung: Der Richtungswechsel findet im Übergang vom Wassertreten seitwärts nach links zum Wassertreten seitwärts nach rechts statt Alle Wechsel erfolgen jeweils auf die 1.
4.	50 m	Verschiedene Paddeltechniken: 12,5 m in 30 Grad Torpedo (Kanatka) 12,5 m Bauchlage fußwärts, Arme oben, Kopf draußen 12,5 m Bauchlage fußwärts „krabbeln“ (Hände sind 90 Grad abgeklappt) 12,5 m Zuber – Ballettbein im Wechsel kopfwärts (schnell)	Kanatka = Ritterposition, Oberkörper weicht ca. 30 Grad von der senkrechten Position ab. Ein Bein ist senkrecht und gestreckt, das andere Bein (Liegebein) ist waagrecht und gestreckt an der Wasseroberfläche. Kontinuierliche Fortbewegung durch Torpedopaddeln auf Höhe Mitte Oberschenkel oder höher.

5.	12,5 m DBB, kopfwärts 120 bpm	<p>Doppelballettbein Position</p> 	<p>Ausgangsposition ist die Doppelballettbein Position. Während der zurückgelegten Strecke werden die Beine überkreuzt. Es werden 12,5 m kopfwärts zurückgelegt</p>
6.	12,5 m dynamische Wechsel 120 bpm	<p>Beugeknieposition, fußwärts</p>	<p>Schnelle dynamische Beugekniewechsel: Beugeknie rechts, Beugeknie links, usw. Gleichmäßiger Vortrieb durch paddeln an der Hüfte. Direkter Wechsel von Beugeknie zu Beugeknie.</p>
7.	10 s stehen rechts und links	<p>Gebogene Beugeknieposition an der Wasseroberfläche</p> 	<p>In einer gebogenen Position an der Wasseroberfläche ist ein Oberschenkel senkrecht zur Wasseroberfläche. Die Schultern und der Kopf sind mit den Hüften auf einer senkrechten Linie. Die Hände arbeiten im Support Scull, mit den Armen so weit wie möglich hinter den Schultern.</p>

8.	Wie in Beschreibung 10 s stehen	Vertikale Position Torpedo 	Körper gespannt und gestreckt in einer Senkrechten Position. Die Arme sind über dem Kopf und paddeln in der Torpedopaddeltechnik. Gleichmäßig und kräftig paddeln. Für 10 s soll die gewählte Höhe mit sauberer Ausführung gehalten werden.
9.	Wie in Beschreibung	Pflichtübung Nr. 420 Überschwung rückwärts 	Aus einer gestreckten Rückenlage wird ein Delphin begonnen und in eine gebogene Position an der Wasseroberfläche gebracht. Nun wird ein Bein über die Ritterposition in eine Spagatposition gehoben. Aus der Spagatposition wird das hintere Bein in einem 180 Grad Bogen über die Wasseroberfläche gehoben, bis es das andere Bein erreicht, um eine Hechtposition vorwärts einzunehmen und mit fortlaufender Fußwärtsbewegung streckt sich der Körper in eine gestreckte Brustlage. Der Kopf taucht an der Stelle auf, welche die Hüften zu Beginn dieser Bewegung innehatten.
10.	Vertikale Position 10 s stehen	Vertikale Position, 10 s stehen dann 180 Grad Schraube abwärts 	Eine Schraube ist eine Rotation in einer senkrechten Position. Der Körper bleibt die gesamte Rotation hindurch auf seiner Längsachse. Soweit nichts anderes festgelegt ist werden Schrauben in gleichmäßiger Bewegung ausgeführt. Eine Abwärtsschraube muss am höchsten Punkt der Senkrechten begonnen werden und endet am Knöchel, gefolgt von einem senkrechten Abtauchen.

11.	Kürset am Platz	Bodyboost – Thrust – Bodyboost	<p>5-8 Vorbereitung</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Bodyboost 2 beide Arme gestreckt über vorn nach oben über die Schultern heben 3 Abtauchen von Schultern und Kopf (Position halten) 4 Abziehen der Hände <p>5-8 Vorbereitung</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Thrust zur Vertikalen Position 2 Twirl 3 Abtauchen der Knie 4 Abtauchen der Füße 5 Hocksalto rückwärts <p>6-8 Vorbereitung</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Bodyboost 2 beide Arme gestreckt über vorn nach oben über die Schultern heben 3 Abtauchen von Schultern und Kopf (Position halten) 4 Abziehen der Hände <p>5-8 Vorbereitung</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Thrust zur Vertikalen Position 2 Spagatposition rechts öffnen (Rechtsspagat = rechtes Bein vorn) und wieder schließen zur Senkrechten Position 3 Abtauchen der Knie 4 Abtauchen der Füße
-----	--------------------	--------------------------------	--

Level 9 Superstar Blau

Sportartspezifische Tests an Land:

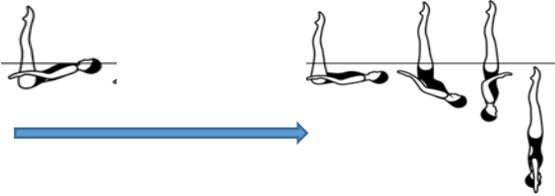
Aufgabe	Bild/ Zeit	Bewertungskriterien
<p>Rückenlage Ballettbein – Hiplift 10 s halten wieder ablegen rechts und links</p>	<p>rechts und links halten</p> 	<p>Körperspannung, gestreckte Knie und Füße, Hüfte muss deutlich vom Boden abgehoben werden</p>
<p>5 Klappmesser</p>		<p>Auf den Rücken legen. Die Arme befinden sich seitlich ausgestreckt in Schulterhöhe. Die Beine werden gestreckt nach oben bewegt und gleichzeitig kommt der Oberkörper so hoch, dass mit den Händen die Füße berührt werden. Anschließend in die Ausgangsposition zurückkehren, indem Rumpf und Beine wieder kontrolliert bis kurz vor dem Boden abgesenkt werden. Arme und Beine bleiben während der gesamten Übung gestreckt.</p>

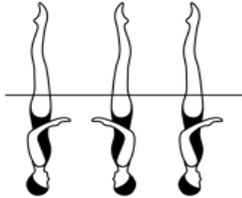
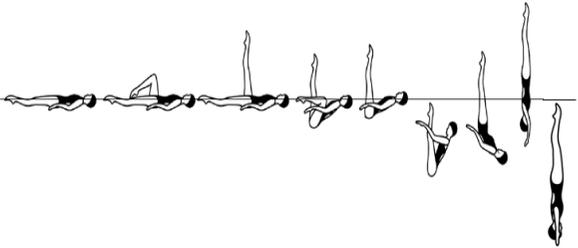
10 Liegestütze
enge Haltung am Startblock oder
einer anderen Erhöhung

Ellenbogen nah am Körper



Level 9	Strecke / Tiefe/ Zeit	Testinhalt	Beschreibung
1.	250 m	a) 50 m Delphin 25 m Rückenbeine mit Armen auf 90 Grad 25 m Rücken 50 m Brust 25 m Kraul 25 m Wasserballkraul	
		b) 50 m Kraul auf Zeit vom Startblock mit Startsprung	Siehe Bewertungsbogen
2.	25 m	Tauchen	fußwärts mit Torpedopaddeln
3.	25 m Wassertreten Variation nach Virginie Dedieu	Position wechseln auf eine Zahl Position halten auf 3 Zähler	1-4 – Wassertreten seitwärts nach rechts, linker Arm auf 45 Grad 5-8 – Rückenlage mit linkem Arm an der Wasseroberfläche 1-4 – Rotation auf die Seite, rechte Schulter nach oben, Kraulbeine seitlich 5-8 – Wassertreten seitwärts nach links, rechter Arm auf 45 Grad 1-4 – Rückenlage mit rechtem Arm an der Wasseroberfläche 5-8 – Rotation auf die Seite, linke Schulter nach oben, Kraulbeine seitlich

4.	12,5 m fußwärts „krabbeln“	fußwärts krabbeln mit angehobenem Bein 	Brustlage fußwärts krabbeln: ein Bein ist angehoben in einem Winkel von 30 Grad zur Wasseroberfläche. Handflächen sind 90 Grad abgeklappt
5.	12,5 m kopfwärts Doppelballettbeinposition 120 bpm	Doppelballettbeinposition 	Beine im Doppelballettbein überkreuzen und am Ende der Strecke langsam abrollen in die Vertikale Position. Danach senkrecht abtauchen.
6.	25 m Ballettbeinwechsel dynamisch 150 bpm	Ballettbein im Wechsel, kopfwärts	Beugeknie rechts anziehen und zum Ballettbein rechts strecken. Während das rechte Bein gestreckt auf die Wasseroberfläche abgelegt wird, wird das linke Bein zum Beugeknie angezogen. Nun wird das linke Bein ins Ballettbein gestreckt. Während das linke Bein gestreckt abgelegt wird, wird das rechte Bein wieder zum Beugeknie angezogen und danach zum Ballettbein gestreckt - usw. Tempo ist 150 bpm.
7.	10 s stehen Vertikale	Vertikale am Platz, nur ein Arm paddelt	Ein Arm paddelt in der Torpedopaddeltechnik, der andere Arm liegt auf dem Bauch und paddelt nicht mit. Der Körper bleibt stets senkrecht und gestreckt ohne aus der Vertikalen Linie auszuweichen
8.	Am Platz	Vertikal am Knöchel mit 4 Drehungen	Arme über dem Kopf, Vertikale Linie nicht verlassen

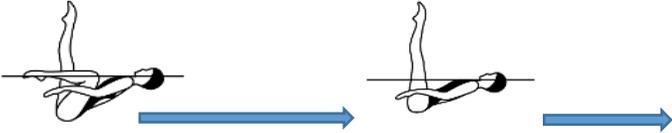
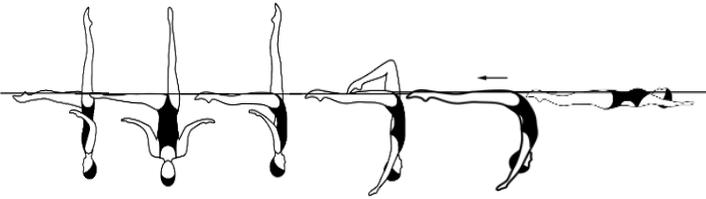
9.	Am Platz	Vertikale, Drehung 360 Grad (rechts + links) 	Kopf, Hüften und Füße in einer Vertikalen Linie. Arme sind im Support Scull. Es folgt eine Drehung von 360 Grad auf maximaler Höhe – einmal nach rechts und einmal nach links
10.	Wie in Beschreibung	Pflichtübung Rio Nr. 143 ohne Schraube 	Die Übung Flamingo wird bis zur Flamingo Position an der Wasseroberfläche (GP 4a) ausgeführt. Das waagrechte Bein wird in eine Doppelballettbeinposition an der Wasseroberfläche (GP 5a) angehoben. Der Körper taucht senkrecht ab in eine Hechtposition rückwärts (GP 11) mit den Zehen direkt unter der Wasseroberfläche. Die Übung wird wie beim Barracuda mit einem Thrust und einem schnellen Abtauchen beendet.
11.	Wie in Beschreibung	Pflichtübung Handstand Nr. 311 	Aus einer gestreckten Rückenlage wird ein teilweiser Salto rückwärts gehockt ausgeführt, bis sich die Schienbeine senkrecht zur Wasseroberfläche befinden. Der Rumpf entrollt sich schnell, während die Beine schnell gestreckt werden um eine Senkrechte Position einzunehmen. In dieser Position werden 4 Züge im Support Scull ausgeführt. Es folgt ein langsames senkrecht Abtauchen.

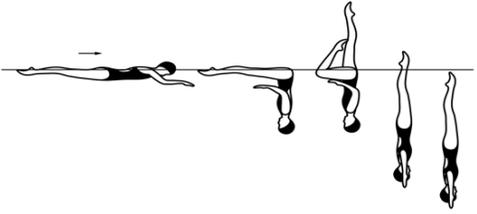
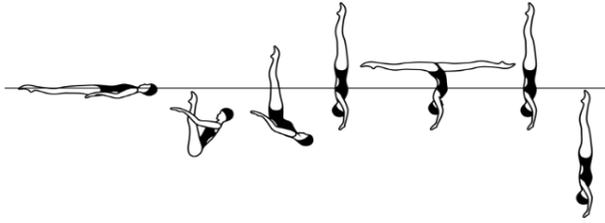
Level Bronze

Sportartspezifische Test an Land:

Aufgabe	Bild/ Zeit	Bewertungskriterien
5 x Burpees	<p>Burpees</p>	<p>Flüssiger Wechsel zwischen den Positionen, Strecksprung mit Spannung und deutlichem Abheben der Füße vom Boden. Liegestütze mit dem Körper in einer geraden Linie Siehe Bewertungsbogen!</p>
5 x Liegestützen - enge Armhaltung		<p>Siehe Bewertungsbogen!</p>
Auf einer Bank oder Brettern liegen, in gestreckter Bauchlage 60 s halten		<p>Gestreckte Bauchlage, Füße und Beine gestreckt, Arme gestreckt über dem Kopf, Kopf zwischen den Armen. Hüfte liegt auf der Bank oder auf Brettern. Siehe Bewertungsbogen!</p>

Level Bronze	Strecke / Tiefe/ Zeit	Testinhalt	Beschreibung
1.	Schwimmstrecke 200 m	200 m Kraul auf Zeit	
2.	25 m	2 Züge Tauchen 2 Bodyboosts 2 Züge Tauchen 2 Bodyboosts usw.	Immer wiederholen bis 25 m erreicht werden. Bewertet wird die Ausführung der Bodyboosts anhand der Bewertungsskala (mindestens 6 Bodyboosts)
3.	Wassertreten Kombination	5-8 Vorbereitung 2 x 8 Wassertreten auf der Stelle 2 x 8 Wassertreten vorwärts mit beiden Armen senkrecht gestreckt nach oben 2 x 8 Wassertreten nach links mit dem rechten Arm auf 45 Grad 2 x 8 Wassertreten nach rechts mit dem linken Arm auf 90 Grad 2 x 8 Wassertreten vorwärts mit den Armen auf der Wasseroberfläche	Anmerkung: Der Richtungswechsel findet im Übergang vom Wassertreten seitwärts nach links zum Wassertreten seitwärts nach rechts statt!
4.	2 x 12,5 m	30 Grad Torpedo, rechtes Bein oben / linkes Bein oben	„30 Grad Torpedo“: ein Bein liegt gestreckt auf der Wasseroberfläche, das zweite Bein wird gestreckt und gespannt 30 Grad über der Wasseroberfläche gehalten. Der Oberkörper ist 45 Grad unter der Wasseroberfläche Torpedo fußwärts paddeln mit den Armen oben, wie bei der getreckten Rückenlage. Nach 12,5 m Beine wechseln.

5.	25 m paddeln abrollen in die Vertikale	<p>Flamingoposition kopfwärts paddeln, zum DBB</p> 	<p>Es wird eine Flamingoposition eingenommen. In dieser Position wird eine Strecke von 24m zurückgelegt (kopfwärts paddeln mit den Händen an den Hüften) Am Ende der Strecke das Beugeknie in eine DBB Position anheben, in dieser Position wird weiter gepaddelt (mindestens 1 m). Danach abrollen in eine Vertikale Position.</p>
6.	25 m Ballettbeinwechsel dynamisch 150 bpm	<p>Ballettbein im Wechsel, fußwärts</p>	<p>Aus der gestreckten Rückenlage wird schnell eine Beugeknieposition eingenommen, danach streckt sich das Bein in eine Ballettbeinposition. Während das Ballettbein gestreckt auf die Wasseroberfläche abgelegt wird, wird nun das andere Bein in eine Beugeknieposition angezogen. Dieses streckt sich in die Ballettbeinposition, danach wird dieses Bein gestreckt zur Wasseroberfläche abgelegt, während das erste Bein wieder in die Beugeknieposition gebracht wird, usw. Tempo 150 bpm! Die Schwimmrichtung ist fußwärts.</p>
7.	Wie in Beschreibung	<p>Grundpositionen mit Übergängen</p> 	<p>Aus einer Kranichposition wird der Körper in die Seitkranichposition gedreht. Aus dem Seitkranich erfolgt der Übergang in die Ritterposition, danach wird das vertikale Bein abgelegt um eine gebogene Beugeknieposition an der Wasseroberfläche einzunehmen. Das Beugeknie wird gestreckt in eine gebogene Position an der Wasseroberfläche gefolgt von einem Ausschwimmen vorwärts.</p>
8.	10 s stehen Vertikale Torpedo	<p>Vertikale Position, Hände im Torpedo 360 Grad Schraube</p>	<p>In der Senkrechten Position werden die Arme über den Kopf gestreckt (Torpedo paddeln). Auf maximaler Höhe 10 sec halten, danach folgt eine Schraube mit 360 Grad.</p>

9.	Wie in Beschreibung	<p>Pflichtübung Waterdrop Nr. 363</p> 	<p>Aus der Gestreckten Brustlage bewegt sich der Rumpf nach unten um die Hechtposition vorwärts einzunehmen. Die Beine werden gleichzeitig angehoben und in eine Senkrechte Beugeknieposition gebracht. Eine 180 Grad Schraube wird ausgeführt während das Beugeknie in eine Senkrechte Position gestreckt wird, bevor die Fersen die Wasseroberfläche erreichen.</p>
10.	Wie in Beschreibung	<p>Airborn Split</p> 	<p>Aus der Gestreckten Rückenlage (GP 1) werden die Beine senkrecht angehoben während der Körper abtaucht, um eine Hechtposition rückwärts (GP 11) mit den Zehen direkt unter der Wasseroberfläche einzunehmen. Ein Rocket Split (GB 11) wird ausgeführt.</p>
11.	25 m 120 bpm	<p><u>Ballettbein – Armboost – Kombination:</u> gestreckte Rückenlage, Beugeknie, Ballettbein, Salto rückwärts, Armboost, Kick, gestreckte Rückenlage, Beugeknie, Ballettbein, Salto rückwärts, Armboost usw.</p>	<p>Beginnend von unter Wasser mit einem Brustbeinschlag in die gestreckte Rückenlage, wird mit hoher Geschwindigkeit eine Beugeknieposition eingenommen, gefolgt von einer Ballettbeinposition. Dann folgt ein Salto rückwärts und so schnell wie möglich wird ein Armboost (mit beiden Armen gestreckt oben) ausgeführt. Nach dem Absinken wird wieder von unter Wasser mit einem Brustbeinschlag die gestreckte Rückenlage an der Wasseroberfläche eingenommen. Es folgt wieder Beugeknieposition, Ballettbeinposition, Hocksalto rückwärts gefolgt von einem Armboost, usw.</p>

Level Silber

Sportartspezifische Test an Land:

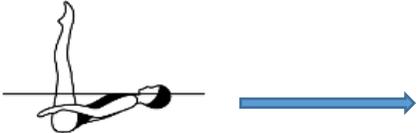
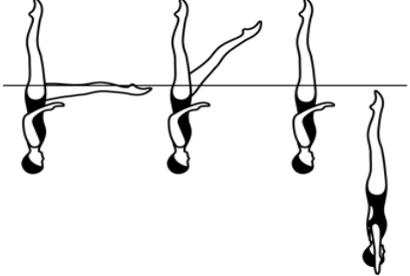
Aufgabe	Bild/ Zeit	Bewertungskriterien
<p>Spagat im Stehen an der Wand. Ein Bein wird im Stehen in einen Spagat gezogen. rechts und links</p>		<p>Das Standbein soll möglichst gestreckt sein. Das gehobene Bein wird mit dem gegenüberliegenden Arm am Fuß gegriffen und dann so nah wie möglich an die Schulter heran gezogen.</p>
<p>„Stuhlsitzen“ 60 s halten</p>		<p>Der Rücken ist gegen eine Wand gelehnt, die Beine sind 90 Grad abgewinkelt und die Position wird 60 Sekunden gehalten. Arme sind seitlich an der Wand, nicht auf den Oberschenkeln.</p>

Rückenbeweglichkeit aktiv
10 s halten



Bauchlage – Arme sind hinter dem Kopf gefasst.
In die gebogene Position anheben – 10 s halten
– wieder ablegen in die Bauchlage.
Hände können hinter dem Rücken gefasst
werden, Beine sind leicht gespreizt, aktives
Anheben des Oberkörpers.
Die Beine dürfen nicht festgehalten werden.
Gemessen wird der Winkel zwischen Boden und
Brustbein.

Level Silber	Strecke / Tiefe/ Zeit	Testinhalt	Beschreibung
1.	Schwimmstrecke 200 m	200 m Lagen	200 m Lagen mit den vorgeschriebenen Wendentechniken auf Zeit
2.	30m	Tauchen (30m)	gegebenenfalls mit Wende
3.	Wassertreten Kombination	5-8 Vorbereitung 3 x 8 Wassertreten auf der Stelle 3 x 8 Wassertreten vorwärts mit beiden Armen senkrecht gestreckt 3 x 8 Wassertreten nach links mit dem rechten Arm auf 45 Grad 3 x 8 Wassertreten nach rechts mit dem linken Arm auf 90 Grad 3 x 8 Wassertreten vorwärts mit den Armen auf der Wasseroberfläche	Anmerkung: Der Richtungswechsel findet im Übergang vom Wassertreten seitwärts nach links zum Wassertreten seitwärts nach rechts statt Schwimm-Distanz: 10 Meter hin (beginnend mit dem Wassertreten vorwärts mit beiden Armen oben) und 10 Meter wieder zurück (endend mit dem Wassertreten vorwärts mit beiden Armen auf der Wasseroberfläche)
4.	25 m	„Kanatka“	Ritterposition, Oberkörper weicht von der senkrechten Linie ab in Richtung Wasseroberfläche. Fortbewegung durch Torpedopaddeln. Ein Bein ist senkrecht und gestreckt. Das Liegebein ist an der Wasseroberfläche und ebenfalls gestreckt. Kontinuierliche Fortbewegung

5.	25 m	<p>Doppelballettbein kopfwärts paddeln</p> 	<p>Doppelballettbeinposition an der Wasseroberfläche: Die Beine sind geschlossen und senkrecht zur Wasseroberfläche gestreckt, Kopf in einer Linie mit dem Rumpf. Das Gesicht ist an der Wasseroberfläche. Gleichmäßiger Vortrieb durch Paddeln an der Hüfte.</p>
6.	12,5 m dynamisch 120 bpm	<p>Flamingoposition, Beugeknie wechseln</p> 	<p>Flamingo Position an der Wasseroberfläche. Ein Bein ist senkrecht zur Wasseroberfläche gestreckt, das andere Bein ist zur Brust hin angezogen, mit der Wadenmitte am senkrechten Bein, wobei sich Fuß und Knie parallel an der Wasseroberfläche befinden. Gesicht ist an der Wasseroberfläche. Gleichmäßiger Vortrieb durch Paddeln an der Hüfte. Beine rechts/links wechseln.</p>
7.	Am Platz 10 s stehen	<p>Kranichposition, schließen, abtauchen</p> 	<p>Kranichposition: Körper ist gestreckt in der Senkrechten Position, mit einem Bein nach vorn gestreckt im 90 Grad Winkel zum Körper. Diese Position wird 10 s gehalten. Es folgt ein Schließen in die Senkrechte Position. In der Senkrechten Position mindestens 5 Züge im Support Scull stehen, gefolgt von einem senkrechten Abtauchen.</p>
8.	10 s stehen, ganze Schraube	<p>Vertikale Position, 360 Grad Schraube</p>	<p>Körper gestreckt und senkrecht zur Wasseroberfläche. Beine geschlossen, Kopf nach unten gerichtet. Kopf (besonders die Ohren), Hüften und Knöchel in einer Linie. Vertikale 10 s halten, 360 Grad Schraube.</p>

9.	1. Element TK Gruppe „Juniors“	<p><u>Armboost – Thrust – Kombination:</u> 5 - 8 Vorbereitung 1 - Armboost 2 - beide Arme gestreckt über vorn nach oben über die Schultern heben 3 - Abtauchen von Schultern und Kopf (Position halten) 4 - Abziehen der Hände 5 - 8 Übergang in die Hechtposition rückwärts unter Wasser 1 - Thrust zur Vertikalen Position 2 - Senkrechte Beugeknie Position 3 - 4 180 Grad Schraube mit Schließen zur Senkrechten Position 5 - komplettes Abtauchen 7 - Hocksalto rückwärts unter Wasser</p>	<p>3 x hintereinander 1 Armboost, dann: 1. Element der TK Gruppe „Juniors“. Aus einer abgetauchten Hechtposition rückwärts mit den Beinen senkrecht zur Wasseroberfläche wird ein Hochstoß zur Senkrechten Position ausgeführt. Ohne Verlust an Höhe wird ein Bein zu einer Senkrechten Beugeknie Position angezogen. Eine schnelle halbe Schraube von 180 Grad wird ausgeführt, während das Beugeknie zu einer Senkrechten Position gestreckt wird. Alle Bewegungen werden schnell ausgeführt.</p>
10.	4. Element TK Gruppe 3 x nach einander auf der Bahn	<p>Manta Ray Hybrid</p>	<p><u>Manta Ray Hybrid:</u> ein Flamingo wird bis zur Flamingo Position an der Wasseroberfläche mit kopfwärts Bewegung ausgeführt. Das Ballettbein bleibt in seiner senkrechten Position, während gleichzeitig die Hüften angehoben werden, der Körper sich entrollt und das gebeugte Bein sich mit dem Knie an der Wasseroberfläche entlang bewegt um eine Fishtail Position einzunehmen. Während einer Körperdrehung von 180 Grad wird das waagrechte Bein schnell zu einer Senkrechten Position angehoben, wobei das waagrechte Bein zum senkrechten Bein gedreht wird. Die Beine werden gleichzeitig und schnell zu einer gebogenen Beugeknie Position an der Wasseroberfläche abgelegt. Das Beugeknie wird zu einer gebogenen Position an der Wasseroberfläche gestreckt und mit gleichmäßiger Bewegung wird ein Hochbiegen zur gestreckten Rückenlage ausgeführt.</p>

11.

Am Platz
Kombination
120 bpm

Kombination aus Armboosts + Thrust - Airborne Split
3 Armboosts (mit beiden Armen oben) hintereinander
gefolgt von einem Thrust mit Airborn Split.
Dies wird insgesamt 4 x hintereinander ausgeführt.
(2 x rechter Spagat, 2 x linker Spagat)

5 - 8 Vorbereitung
1 Armboost
2 beide Arme gestreckt über vorn nach oben
über die Schultern heben
3 Abtauchen von Schultern und Kopf
(Position halten)
4 Abziehen der Hände
5 - 8 Vorbereitung
1 Armboost
2 beide Arme gestreckt über vorn nach oben
über die Schultern heben
3 Abtauchen von Schultern und Kopf
(Position halten)
4 Abziehen der Hände
5 - 8 Vorbereitung
1 Armboost
2 beide Arme gestreckt über vorn nach oben
über die Schultern heben
3 Abtauchen von Schultern und Kopf
(Position halten)
4 Abziehen der Hände
5 - 8 Übergang in die Hechtposition rückwärts
unter Wasser
1 Thrust zur Vertikalen Position
2 in die Spagatposition öffnen und wieder
schließen zur senkrechten Position
3 Abtauchen der Knie
4 Abtauchen der Füße
5 Hocksalto rückwärts

Level Gold

Sportartspezifische Test an Land:

Aufgabe	Bild/ Zeit	Bewertungskriterien
3 x Spagat im Kopfstand 10 s halten		jede Position 10 s halten

Auf dem Spann stehen
10 s halten



Der ganze Körper steht in gestreckter und gespannter Haltung auf dem Spann.

Plank Variation
10 Wiederholungen

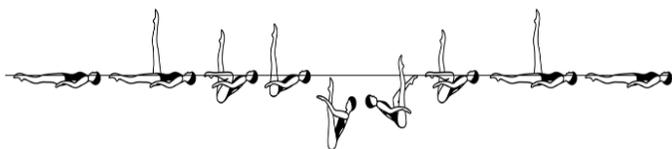


1. Stützposition mit gestreckten Armen
2. öffnen auf die rechte Seite, Arm senkrecht nach oben, Blick nach oben
3. zurück in die Stützposition
4. öffnen auf die linke Seite, Arm senkrecht nach oben, Blick nach oben
5. zurück in die Stützposition



Level Gold	Strecke / Tiefe/ Zeit	Testinhalt	Beschreibung
1.	Schwimmstrecke 300 m	a.) 200 m Wechsel: 12,5 m Kraul und 12,5 m Tauchen b.) 100 m Kraul auf Zeit	Es werden 200 m Kraul gebrochen geschwommen. Nach jeweils 12,5 m erfolgt ein Wechsel zwischen Kraulstrecke und Tauchstrecken. Dies wird fortwährend ausgeführt. Siehe Bewertungsbogen
2.	25 m	Tauchen	Wassertretbewegung in Bauchlage (Froschbeine)
3.	Wassertreten 120 bpm	Kombination von Wassertreten und Bodyboosts	1-8 Wassertreten vorwärts 1+2 Vorbereitung 3 Bodyboost 5 beginnt das Abtauchen 1-8 Wassertreten seitwärts (ein Arm auf 45 Grad) 1+2 Vorbereitung 3 Bodyboost 5 beginnt das Abtauchen 1-8 Wassertreten rückwärts 1+2 Vorbereitung 3 Bodyboost 5 beginnt das Abtauchen 1-8 Wassertreten seitwärts (andere Seite, anderer Arm) 1+2 Vorbereitung 3 Bodyboost 5 beginnt das Abtauchen

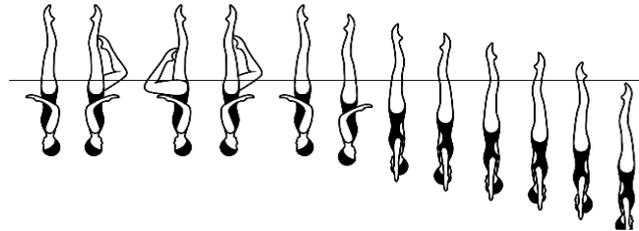
4.	25 m DBB kopfwärts 120 bpm	DBB kopfwärts, Beine überkreuzen	Doppelballettbeinposition an der Wasseroberfläche. Die Beine sind geschlossen und senkrecht zur Wasseroberfläche gestreckt. Kopf ist in einer Linie mit dem Rumpf, Gesicht an der Wasseroberfläche. Die Beine werden gestreckt im Wechsel überkreuzt.
5.	2. Element TK Duett 5 x auf der Bahn	Das 2. Element aus der TK Duett wird fünf Mal hintereinander auf der Bahn ausgeführt. (Ballettbeinelement)	Aus einer gestreckten Rückenlage wird ein gestrecktes Bein in eine Ballettbein Position angehoben. Das Schienbein des waagrechten Beines wird entlang der Wasseroberfläche angezogen um eine Flamingo Position an der Wasseroberfläche einzunehmen. Das Beugeknie wird gestreckt in eine Doppelballettbein Position an der Wasseroberfläche. Die Beine bleiben senkrecht und der Körper taucht ab in eine abgetauchte Hechtposition rückwärts bis die Zehen genau unter der Wasseroberfläche sind. Es wird eine 360 Grad Drehung ausgeführt während der Körper gleichzeitig auftaucht und ein Bein mit dem Fuß an der Wasseroberfläche abgelegt wird um eine Flamingoposition an der Wasseroberfläche einzunehmen. Das waagrechte Bein wird waagrecht in eine Ballettbein Position gestreckt. Das senkrechte Bein wird gestreckt abgelegt in eine gestreckte Rückenlage. Kopfwärts Bewegungen sind nur während der Ballettbein-Sequenzen erlaubt.



6.

1. Element TK Duett Seniors
5 x auf der Bahn

Das 1. Element aus der TK Duett Seniors wird drei Mal auf der Bahn ausgeführt (ohne Qualitätsverlust)

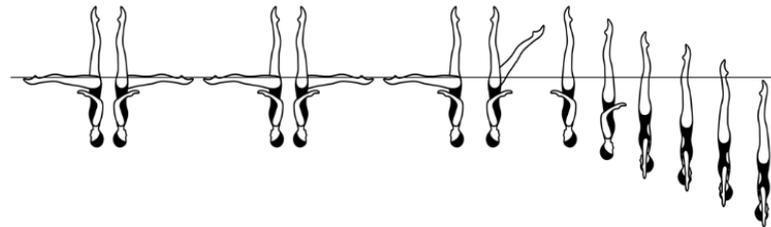


Aus einer senkrechten Position wird eine ganze Drehung ausgeführt, während ein Bein in eine senkrechte Beugekniesposition angezogen wird. In die gleiche Richtung wird eine zweite ganze Drehung ausgeführt, während das Beugeknie wieder in eine senkrechte Position gestreckt wird. Es folgt eine kontinuierliche Schraube von 1080 Grad (3 Schrauben).

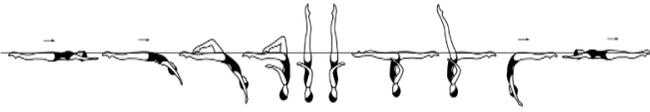
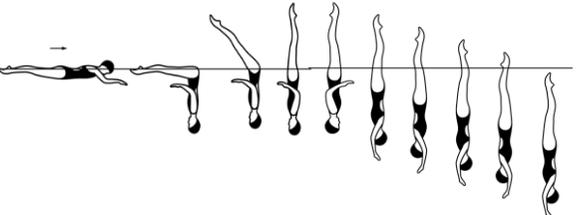
7.

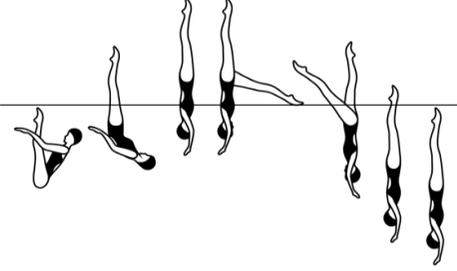
3. Element TK Duett Seniors
5 s Fishtail Position stehen am Anfang

Das 3. Element aus der TK Duett Seniors wird drei Mal auf der Bahn ausgeführt (ohne Qualitätsverlust)



Aus einer Fishtail Position und unter Beibehaltung der Fishtail Position werden zwei schnelle ganze Drehungen (720 Grad) ausgeführt, wobei das waagrechte Bein zum senkrechten Bein gedreht wird. In die gleiche Richtung und mit dem gleichen Tempo wird eine schnelle ganze Drehung ausgeführt, während das waagrechte Bein zu einer Senkrechten Position angehoben wird. Es folgt eine kontinuierliche Schraube von 720 Grad (2 Schrauben).

8.	<p>4. Element TK Duett Cyclone 3 x auf der Bahn</p>	<p>Das 4. Element aus der TK Duett wird drei Mal auf der Bahn ausgeführt (ohne Qualitätsverlust)</p> 	<p>Ein Cyclone wird bis zur senkrechten Position ausgeführt. Es folgt eine halbe Drehung. In die gleiche Richtung wird eine weitere Drehung von 180 Grad ausgeführt, während die Beine symmetrisch geöffnet werden um eine Spagat Position einzunehmen. Das Element endet mit einem Ausschwing vorwärts.</p>
9.	<p>Am Platz Tümmler Drehung Schraube in schnellem Tempo</p>	<p>Tümmler-Drehung-Schraube</p> 	<p>Aus der Gestreckten Brustlage bewegt sich der Rumpf nach unten (GB 3) um die Hechtposition vorwärts (GP 10) einzunehmen. Die Beine werden zur Senkrechten Position (GP 6) angehoben. Es folgt eine halbe Drehung in der Senkrechten Position gefolgt von einer kontinuierlichen Schraube (720 Grad).</p>

<p>10.</p>	<p>Am Platz 5. Element TK Duett Seniors</p>	<p>Flying Fish 360 Grad Schraube</p> 	<p>Aus einer abgetauchten Hechtposition rückwärts mit den Beinen senkrecht zur Wasseroberfläche wird ein Hochstoß zur senkrechten Position ausgeführt. Ohne Verlust an Höhe wird ein Bein schnell in eine Fishtail Position gebracht und ohne Pause schnell wieder zur senkrechten Position geschlossen. Während des Schließens wird eine Schraube von 360 Grad ausgeführt. Es folgt ein senkrecht Abtauchen im selben Tempo wie der Hochstoß.</p>
<p>11.</p>	<p>Am Platz</p>	<p>Kombination aus Thrusts und Armboosts</p>	<p>Eine Kombination von Thrusts und Armboosts wird in einem zügigen Tempo absolviert: Thrust mit Beugeknie 360° Schraube – Armboost mit beiden Armen oben Thrust mit Beugeknie 180° Schraube – Armboost mit beiden Armen oben Thrust Airborne Split – Armboost mit beiden Armen oben Thrust Barracuda Twirl – Armboost mit beiden Armen oben Thrust Flying Fish – Armboost mit beiden Armen oben</p>