










# Ausbildungsziele / Testabzeichen



## Les buts de la formation / Insignes de test

Krebs / Ecrevisse	Seepferd / Hippocampe	Frosch / Grenouille	Pinguin / Pinguin	Tintenfisch / Pieuvre	Krokodil / Crocodile	Eisbär / Ours polaire
1. Test	2. Test	3. Test	4. Test	5. Test	6. Test	7. Test
Anforderungen:	Anforderungen:	Anforderungen:	Anforderungen:	Anforderungen:	Anforderungen:	Anforderungen:
1. Taucherli 2. Sprudelbad 3. Flugzeug 4. Bauchpfeil 5. Sprung vom Rand	1. Fischeauge 2. Luftpumpe 3. Seerose 4. Bauchpfeil 5. Froschsprung	1. Motorboot 2. Rückenpfeil 3. Seehund Bauch 4. Seehund Rücken 5. Purzelbaum	1. Handstand 2. Tunneltauchen 3. Superman 4. Eisbärschwimmen 5. Rückenschwimmen	1. Haifisch 2. Slalom 3. Baumstammrollen 4. Schraubenkraul 5. Köpfler	1. Kraul 2. Scheibenwischer 3. Kraul Brust Mix 4. Wasserstampfen 5. Entenfüsse	1. Tauchwende 2. Delfin 4. Brust 5. Wasser-Sicherheits Check WSC
Exigences	Exigences	Exigences	Exigences	Exigences	Exigences	Exigences
1. Petit Plongeur 2. Bain de bulles 3. Avion 4. Flèche ventrale 5. Saut	1. Oeil de poisson 2. Pompe à air 3. Nénuphar 4. Flèche ventrale 5. Saut de grenouille	1. Bateau à moteur 2. Flèche dorsale 3. Phoque dos 4. Phoque ventre 5. Culbute	1. Appui renversé 2. S'immerger et passer dans un tunnel 3. Superman 4. Pédalo 5. Nage dorsale	1. Requin 2. Slalom 3. Roulement tronc 4. Crawl en vrille 5. Plongeon	1. Crawl 2. Essuie-glace 3. Crawl-Brasse-Mix 4. Pédalage 5. Pieds de canard	1. Virage sous l'eau 2. Dauphin 3. Brasse 4. Contrôle de sécurité aquatique CSA
						



# Ausbildungsziele / Testabzeichen



## Les buts de la formation / Insignes de test

Schwimmen 1 Wal	Schwimmen 2 Hecht	Schwimmen 3 Hai	Schwimmen Delfin	Kombitest 1	Kombitest 2	Kombitest 3	Kombitest 4
1. Test	2. Test	3. Test	4. Test	1. Test	2. Test	3. Test	4. Test
Anforderungen:	Anforderungen:	Anforderungen:	Anforderungen:	Anforderungen:	Anforderungen:	Anforderungen:	Anforderungen:
50m Rückencrawl	100 m beliebig ohne Unterbruch	100 m Kraul	200 m Brust oder Kraul	Schwimmen 100 m	Schwimmen 300m	Schwimmen 12min	Schwimmen 1000m in 30 min
25 m Kraul einarmig	50 m Kraul, zwei rechts zwei links	100 m Kombination Brust, zwei Formen	100 m Kombination Delfin	Kraul/Rücken 25m	Kraul/Rücken 50m	Kraul/Rücken 100m auf Zeit	Kraul/Rücken mit Start
25 m Rücken einarmig	25 m paddelnd kopf-einarmig	12 m Tauchen mit Tauchzug	50 m Kombination Kraul + Rücken	Brust 25 m	Rückengleichschlag-Beinschlag	Delfin 25m	Delfin 25m /25s
5 m Hechtschiessen in Brustlager unter Wasser	4 m Hechtschiessen in Rückenlage unter Wasser	25 m Delfinbeinschlag in der Rückenlage, Arme oben	25 m Delfin komplett	Eintauchen vorwärts v. Rand	Tauchen 12m	Transportschwimmen 25m	Rettungsschwimmen 50 m auf Zeit
Start Kraul (Griffstart)	Start Brust (Griffstart)	Start Rücken	Rollwende Kraul	Fusssprung rückwärts	Kleiner Kopfsprung vorwärts v. Rand	Salto vorwärts vom Rand	Abfaller vorwärts
Wende Kraul	Wende Brust	Wende Rücken	Rollwende Rücken	Paddeln 10m kopfwärts	Abfaller rückwärts vom Rand	Delfinkopfsprung	Salto rückwärts
				Ball aufnehmen u. werfen	Auster	Zuber	Hechtsalto rückw.
					Dribbling 20m	Dribbling 10m	Dribbling

