

SwimStars Modulpläne



SwimStars schwarz

- Kopfsprung vom Beckenrand und >5m mit gestreckten Armen gleiten
- Nach Abstoß unter Wasser mit Delphinkicks >5m schwimmen
- 10m **Kraul** mit regelmäßiger Atmung schwimmen
- 10m **Rücken** mit regelmäßiger Atmung schwimmen
- Brustbeinschlag in Rückenlage mit paddelnden Händen am Körper und in Bauchlage mit gestreckten Armen schwimmen



SwimStars rot

- Kopfsprung und 50m **Kraul** mit regelmäßiger Atmung schwimmen
- Abstoß vom Beckenrand in Rückenlage mit gestreckten Armen und 25m **Rücken** schwimmen
- Kopfsprung und 50m **Brust** mit Gleitphasen und regelmäßiger Atmung schwimmen
- Kopfsprung, anschließend mit Delphinkicks unter Wasser sowie weiteren >10m **Schmetterling** mit Flossen schwimmen
- 25m **Brust** schwimmen, währenddessen 3 x eine Rolle vorwärts ausführen



SwimStars gold

- Startsprung vom Block und 400m **Kraul** schwimmen
- Startsprung vom Block und 200m **Brust** schwimmen
- Startsprung vom Block und 50m **Schmetterling** schwimmen
- Rückenstart und 200m **Rücken** schwimmen
- Rollwende **Rücken** und Rollwende **Kraul** mit 3 Delphinkicks nach dem Abstoß ausführen