

# **Schwimmprogramm - Diagnose der Schwimmfähigkeit**

**Starte vom Startblock, Beckenrand oder aus dem Wasser, verlasse das Wasser am Ende deiner Bahn und kehre zu Fuß zurück.**

- ⇒ 2 x Brustschwimmen**
- ⇒ 2 x Kraulschwimmen**
- ⇒ 2 x Rückenschwimmen**
- ⇒ 2 x Streckentauchen, nach dem Auftauchen mit Brust weiterschwimmen**
- ⇒ 1 x Brust: Mache auf 1/2 Strecke 1 Rolle vorwärts**
- ⇒ 1 x mit maximaler Geschwindigkeit schwimmen**

Solltest du eine der Schwimmtechniken noch nicht schwimmen können, schwimme die Bahn stattdessen in einer beliebigen Technik.

# **Einschwimmprogramm Brust für Schwimmer I**

**Starte vom Startblock, verlasse das Wasser am Ende deiner Bahn und kehre zu Fuß zurück.**

- ⇒ **1 x Brust**
- ⇒ **1 x Brust mit sehr langen Gleitphasen**
- ⇒ **1 x Brust: Mache auf 1/2 Strecke 1 Rolle vorwärts**
- ⇒ **1 x Brust mit gekreuzten Beinen bis zur Hälfte, dann nur Beine: Arme in Vorhalte**
- ⇒ **1 x Brust bis zur Hälfte, dann weiter in Rückenlage nur mit Brustbeinschlag (Knie unter Wasser!)**
- ⇒ **1 x Brust**
- ⇒ **1 x Brust die letzten 10m mit den Füßen voraus**

# **Einschwimmprogramm**

## **Brust**

### **für Schwimmer II**

**Starte vom Startblock, verlasse das Wasser am Ende deiner Bahn und kehre zu Fuß zurück.**

- ⇒ **1 x Brust**
- ⇒ **1 x Brust mit sehr langen Gleitphasen**
- ⇒ **1 x Brust: Mache auf 1/2 Strecke 2 Rollen vorwärts**
- ⇒ **1 x Brust mit gekreuzten Beinen**
- ⇒ **1 x Brust bis zur Hälfte, dann weiter in Rückenlage  
nur mit Brustbeinschlag (Knie unter Wasser!)**
- ⇒ **1 x nur Brustbeinschlag: Arme in Vorhalte**
- ⇒ **1 x Brust mit geballten Fäusten**
- ⇒ **1 x Brust bis zur Hälfte, dann weiter mit Füßen voraus**
- ⇒ **1 x Brust: Möglichst wenig Beinschläge**
- ⇒ **1 x Brust: So schnell wie möglich**

# Einschwimmprogramm

## Kraul

### für Schwimmer I

**Starte vom Startblock, verlasse das Wasser am Ende deiner Bahn und kehre zu Fuß zurück.**

- ⇒ **1 x Kraul**
- ⇒ **1 x Kraulbeinschlag mit Armen in Vorhalte**
- ⇒ **1 x Kraul: Mache auf 1/2 Strecke 1 Rolle vorwärts**
- ⇒ **1 x Kraul bis zur Hälfte, dann weiter mit Rücken**
- ⇒ **1 x Korkenzieher (Drehungen um die Körperlängsachse)**
- ⇒ **1 x Kraul mit Daumenkontrolle<sup>1</sup>**
- ⇒ **1 x Kraul: Achte auf die seitliche Atmung!**

---

<sup>1</sup> Während der gesamten Rückholphase streift dein Daumen den Körper: vom Oberschenkel bis zur Achselhöhle und schwingt erst dann nach vorne!

# **Einschwimmprogramm Kraul für Schwimmer II**

**Starte vom Startblock, verlasse das Wasser am Ende deiner Bahn und kehre zu Fuß zurück.**

- ⇒ **1 x Kraul**
- ⇒ **1 x Kraulbeinschlag mit Armen in Vorhalte**
- ⇒ **1 x Kraul: Mache auf 1/2 Strecke 2 Rollen vorwärts**
- ⇒ **1 x Kraul mit gekreuzten Beinen**
- ⇒ **1 x Kraul bis zur Hälfte, dann weiter mit Rücken**
- ⇒ **1 x Kraul 3 Armzüge rechts - 3 Armzüge links ...**
- ⇒ **1 x Korkenzieher (mit Drehungen um die Körperlängsachse)**
- ⇒ **1 x Abschlagschwimmen**
- ⇒ **1 x Kraul: Achte auf die seitliche Atmung!**

# Einschwimmprogramm

## Kraul

### für Schwimmer III

Starte vom Startblock, verlasse das Wasser am Ende deiner Bahn und kehre zu Fuß zurück.

- ⇒ 1 x Kraul
- ⇒ 1 x Kraul mit abgespreizten Fingern
- ⇒ 1 x Kraul mit geschlossenen Fäusten
- ⇒ 1 x Kraulbeinschlag mit Armen in Vorhalte
- ⇒ 1 x Kraul: Mache auf  $\frac{1}{2}$  Strecke 2 Rollen vorwärts
- ⇒ 1 x Kraul mit gekreuzten Beinen
- ⇒ 1 x Kraul bis zur Hälfte, dann weiter mit Rücken
- ⇒ 1 x Kraul 3 Armzüge rechts - 3 Armzüge links ...
- ⇒ 1 x Korkenzieher (mit Drehungen um die Körperlängsachse)
- ⇒ 1 x Abschlagschwimmen
- ⇒ 1x Raddampfer (Unterarme rollen umeinander)
- ⇒ 1 x Kraul: Achte auf die seitliche Atmung!

# **Einschwimmprogramm Rettungsschwimmen**

**Starte vom Startblock, verlasse das Wasser am Ende deiner Bahn und kehre zu Fuß zurück.**

- ⇒ 1 x Kraul**
- ⇒ 1 x Brust**
- ⇒ 1 x Streckentauchen, nach dem Auftauchen mit Brust weiterschwimmen**
- ⇒ 1 x Rückenschwimmen mit Grätschschwung und ohne Armtätigkeit**
- ⇒ 1 x Kraul, auf halber Strecke stoppen und neu anschwimmen**
- ⇒ 1 x Brust mit gekreuzten Beinen bis zur Hälfte, dann normal weiter**
- ⇒ 1 x Kraul mit maximaler Geschwindigkeit**