

## Technikkurs - SwimStar „blau“



Folgende Übungen bzw. Anforderungen müssen beim SwimStar „blau“ absolviert werden:

- 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 und dann mit Brustarmbewegung schwimmen (> 3 m)

Sofern Ihr Kind den Technikkurs erfolgreich abschließt, bekommt es das SwimStar-Abzeichen „blau“ und die SwimStar-Urkunde! Andernfalls erhält es die Vereins-Urkunde mit der Empfehlung zum Weiterüben.