

Swiss Synchro Test 1A

Swiss Synchro Test 1A				
	Schwimmen	Beschreibung	Ziel/Überprüfung	Bewertung
1	12.5m Kraulbeinschlag/ 12.5m Rückenraulbeinschlag	jeder Schwimmteil wird separat geschwommen, Anhalten während der angegebenen Distanz ist nicht erlaubt	Technik	bestanden/ nicht bestanden
	15m Kraul	Für Beinschläge sind Schwimmbretter erlaubt		
	15m Rückenraul	Die ganze Distanz soll rhythmisch, mit korrekten Arm- und Beinbewegungen, und guter Körperhaltung geschwommen werden.		
	12.5m Brustbeinschlag 12.5m Seitenraulbeinschlag mit Armen horizontal an der Wasseroberfläche	Während den Beinschlägen sollte der Kopf in der Körperlinie gehalten werden (Spannung/Streckung)		
	15m Brust	beim Seitenraulbeinschlag ist Paddeln mit dem vorderen Arm nicht erlaubt		
	Grundelemente	Beschreibung	Ziel/Überprüfung	Bewertung
2	"Pinsel", Sprung mit Armen über Kopf	Vor dem Sprung muss die Körperhaltung stabil sein (Körper gespannt, Arme gestreckt über dem Kopf). Dann wird während dem Sprung eine schnelle Armschwungbewegung durchgeführt, um die Arme wieder gestreckt über den Kopf zu bringen. Die Spannung sollte auch während dem Sprung aufrecht erhalten werden. Beim Eintauchen ins Wasser bleibt der Körper und die Armhaltung vertikal und kontrolliert bis die Schwimmerin vollständig eingetaucht ist.	Spannung/ Streckung, Körperkontrolle, Explosivität	bestanden/ nicht bestanden
3	2m Tauchen mit Einsammeln eines Objekts	Ein Objekt unter Wasser finden und raufholen. Distanz vom Startpunkt= 2m (mind. 1.5m Wassertiefe). Start im Wasser ohne Abstossen vom Beckenrand, Einsammeln des Gegenstandes in einem Tauchgang	Orientierung, Atemkontrolle	bestanden/ nicht bestanden
4	15 sec <i>FINA</i> BP1 Back Layout Position (Rückenlage)	Die Position wird gezeigt ohne zu fahren. Der Körper ist gespannt und gestreckt in Rückenlage, Gesicht, Brust, Oberschenkel und Füße an der Wasseroberfläche. Kopf (Ohren), Hüften und Fussgelenke bilden eine Linie.	Spannung/ Streckung, Kontrolle	bestanden/ nicht bestanden

Swiss Synchro Test 1A

5	10 sec FINA BP 14 Bent Knee Front Layout Position (Bauchlage in Beugekniehaltung)	Die Position wird gezeigt ohne zu fahren. Der Körper ist gespannt und gestreckt in Bauchlage, mit dem Zehen des gebeugten Beines am Knie oder Oberschenkel des gestreckten Beines. Gespannte Körperhaltung mit Kopf, oberer Rückenpartie, Gesäss und Fersen an der Wasseroberfläche. Das gestreckte Bein, Rumpf und Kopf bilden eine Linie.	Spannung/ Streckung, Kontrolle	bestanden/ nicht bestanden
6	10m kopfwärts paddeln in Back Layout Position (Rückenlage)	Die Hände sind nahe bei den Hüften. Das Gleiten muss regelmässig und ruhig sein, die Armbewegung korrekt ausgeführt werden. Anhalten ist nicht erlaubt	Paddeltechnik, Spannung/ Streckung, Körperkontrolle	bestanden/ nicht bestanden
7	10m fusswärts paddeln in Back Layout Position (Rückenlage)	Die Hände sind nahe bei den Hüften. Das Gleiten muss regelmässig und ruhig sein, die Armbewegung korrekt ausgeführt werden. Anhalten ist nicht erlaubt	Paddeltechnik, Spannung/ Streckung, Körperkontrolle	bestanden/ nicht bestanden
8	15 sec Wasserstampfen am Ort, Gesicht zum Richter	Der Körper ist aufrecht im Wasser, Schultern und Kopf sind stabil, die Arme dürfen unterstützen. Beinbewegung: die Hüften sind gespreizt, die Knie sind angewinkelt und zur Wasseroberfläche gezogen, die Füsse geflext; die Füsse beschreiben alternierend links und rechts nach innen gerichtete Kreise	Technik, Beinkraft, Kontrolle	bestanden/ nicht bestanden
	Figuren	Beschreibung	Ziel/Überprüfung	Bewertung
9	Back Layout Position- Tub Position-Back Layout Position	Die Figur wird an Ort durchgeführt. Beginnend in einer Back Layout Position werden beide Beine angezogen zu einer Tub Position mit den Füssen und Knien zusammen, an und parallel zur Wasseroberfläche bis die Oberschenkel rechtwinklig sind. Kopf und Rumpf bilden eine Linie. Gesicht an der Wasseroberfläche. Die Beine werden wieder zurück zu einer Back Layout Position gestreckt.	Figur, Technik, Kontrolle, Spannung, gleichmässige Bewegung	bestanden/ nicht bestanden

Swiss Synchro Test 1A

10	Back Layout Position-Back Pike Position	Die Figur wird an Ort durchgeführt. Ausgehend von einer Back Layout Position , werden die Beine vertikal gehoben, während der Körper abtaucht in eine Back Pike Position mit den Zehen gerade unter der Wasseroberfläche. Der Körper beugt sich in den Hüften um einen spitzen Winkel von 45° oder weniger zu formen. Die Beine sind gestreckt und zusammen. Der Rumpf ist gestreckt, der gerade Rücken und der Kopf bilden eine Linie.	Figur, Technik, Kontrolle, Spannung, Körperbewusstsein, Hüftbeweglichkeit	bestanden/ nicht bestanden
----	---	---	---	----------------------------------