

## Swiss Synchro Test 1B

	Schwimmen	Beschreibung	Ziel/Überprüfung	Bewertung
1	12.5m Kraulbeinschlag/ 12.5m Rückenraulbeinschlag  25m Kraul 25m Rückenraul <hr/> 12.5m Brustbeinschlag 12.5m Seitenraulbeinschlag mit Armen an der Wasseroberfläche  25m Brust	jeder Schwimmteil wird separat geschwommen, Anhalten während der angegebenen Distanz ist nicht erlaubt  Für Beinschläge sind Schwimmbretter erlaubt Die ganze Distanz soll rhythmisch, mit korrekten Arm- und Beinbewegungen, und guter Körperhaltung geschwommen werden. Während den Beinschlägen sollte der Kopf in der Körperlinie gehalten werden (Spannung/Streckung)  beim Seitenraulbeinschlag ist Paddeln mit dem vorderen Arm nicht erlaubt	Technik	bestanden/ nicht bestanden
	Grundelemente	Beschreibung	Ziel/Überprüfung	Bewertung
2	Köpfler (dive in)	Vor dem Sprung muss die Körperhaltung stabil sein (der Körper ist gestreckt/gespannt). Die Bewegung während dem Sprung und dem Schwung der Arme über den Kopf ist gleichmässig und schnell. Während der ganzen Bewegung werden die Beine und Füsse gespannt/gestreckt und zusammengehalten, der Körper ist gestreckt. Eintauchen mit den Händen zuerst ohne Spritzen.	Spannung/ Streckung, Körperkontrolle, Explosivität	bestanden/ nicht bestanden
3	5m Tauchen mit Einsammeln eines Objekts	Ein Objekt unter Wasser finden und raufholen. Distanz vom Startpunkt= 5m (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 FINA BP14 b) Beugekniehaltung in Rückenlage ( <b>Bent Knee Back Layout Position</b> )	Die Position wird gezeigt ohne zu fahren. Der Körper ist gespannt und gestreckt in Rückenlage, mit dem Zehen des gebeugten Beines am Knie oder Oberschenkel des gestreckten Beines. Der Oberschenkel des gebeugten Beines ist senkrecht zur Wasseroberfläche.	Spannung/ Streckung, Kontrolle	bestanden/ nicht bestanden

## Swiss Synchro Test 1B

5	10 sec <i>FINA</i> BP 2 Bauchlage ( <b>Front Layout Position</b> )	Die Position wird gezeigt ohne zu fahren. Der Körper ist gespannt und gestreckt in Bauchlage. Gespannte Körperhaltung mit Kopf, oberer Rückenpartie, Gesäss und Fersen an der Wasseroberfläche. Das Gesicht kann in oder über dem Wasser sein.	Spannung/ Streckung, Kontrolle	bestanden/ nicht bestanden
6	10m Torpedo paddeln in Rückenlage ( <b>Back Layout Position</b> )	Fusswärts fahren mit den Armen gestreckt über dem Kopf. Das Gleiten muss regelmässig und ruhig sein, die Armbewegungen korrekt ausgeführt werden (Hände aufgestellt, Handballen nach aussen-Handballen nach innen). Anhalten ist nicht erlaubt.	Paddeltechnik, Spannung/ Streckung, Körperkontrolle	bestanden/ nicht bestanden
7	10m kopfwärts paddeln in Bauchlage ( <b>Front Layout Position</b> )	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	5m Wasserstampfen seitwärts	Der Körper ist aufrecht im Wasser, Schultern und Kopf sind stabil, die Arme dürfen unterstützen. Seitwärts fahren, mit dem Gesicht zum Richter. Beinbewegung: die Hüften sind gespreizt, die Knie angewinkelt und zur Wasseroberfläche gezogen, die Füsse geflext (hochgezogen); die Füsse beschreiben alternierend links und rechts nach innen gerichtete Kreise	Technik, Beinkraft, Kontrolle	bestanden/ nicht bestanden
	<b>Figuren</b>	<b>Beschreibung</b>	<b>Ziel/Überprüfung</b>	<b>Bewertung</b>
9	Back Layout Position - Tub Position - Flamingo Position	Die Figur wird an Ort ausgeführt. Beginnend in einer <b>Back Layout Position</b> werden die Beine angezogen zu einer <b>Tub Position</b> . Ein Bein wird gestreckt zu einer <b>Flamingo Position</b> .	Technik, Kontrolle, Spannung	bestanden/ nicht bestanden
10	<i>FINA</i> 310- Somersault Back Tuck	Die Figur wird an Ort ausgeführt. Beginnend in einer <b>Back Layout Position</b> werden die Knie und Zehen der Wasseroberfläche entlang angezogen um in eine <b>Tuck Position</b> zu kommen. Mit kontinuierlicher Bewegung wird der <i>Tuck</i> kompakter, während sich der Körper für eine ganze Umdrehung rückwärts um eine laterale Achse dreht. Es wird wieder in eine <b>Back Layout Position</b> übergegangen.	Technik, Kontrolle, Spannung, Körperbewusstsein, Orientierung	bestanden/ nicht bestanden