

## **SCHWERTFISCH-REIHE**

### **SCHWERTFISCH BRONZE Richtlinien und Anforderungen:**

#### **Kleidungsanforderungen:**

Lange Hose, Bluse oder T-Shirt und Pullover.

#### **Mit zusätzlicher Kleidung:**

1. Gehockt ins Wasser springen. Dann von der Wasseroberfläche aus tauchen und einen Gegenstand vom Boden heraufholen (Gegenstand liegt mindestens in 2 Meter Tiefe).
2. Vom Wasser aus anfangen und 5 Meter unter Wasser auf dem Rücken schwimmen.
3. Die Pilz-Treibbehaltung einnehmen und 15 Sekunden lang in dieser Haltung bleiben.
4. Vom Beckenrand springen und 10 Meter unter Wasser schwimmen.

#### **Mit Schwimmkleidung:**

5. Wassertreten, danach unter Wasser tauchen und 2 Rollen vorwärts machen.
6. 25 Meter Brustkrauln.
7. Zweimal einen Wettkampfstart machen und danach 2 bis 3 Brustkraulbewegungen.
8. Zweimal eine Brustkraul-Wende machen.
9. 50 Meter Brustschwimmen, 50 Meter Rückenkrauln und 50 Meter Seitenschwimmen. Jede der Schwimmtechniken mit den vorgeschriebenen Wendungen ausführen.

### **SCHWERTFISCH SILBER Richtlinien und Anforderungen:**

#### **Kleidungsanforderungen:**

Lange Hose, Bluse oder T-Shirt und Schuhe.

#### **Mit zusätzlicher Kleidung:**

1. Vom Wasser aus anfangen und 7 Meter unter Wasser auf dem Bauch schwimmen.
2. Vom Wasser aus anfangen und 7 Meter unter Wasser auf dem Rücken schwimmen.
3. Zweimal von der Wasseroberfläche aus tauchen: einmal mit dem Kopf und einmal mit den Füßen nach unten und einen Gegenstand vom Boden heraufholen.

#### **Mit Schwimmkleidung:**

4. Mit einer Drehung um die Längsachse ins Wasser springen und anschließend 30 Sekunden lang Wassertreten.
5. 25 Meter Schmetterlingsschwimmen.
6. Zweimal einen Wettkampfstart machen und danach 2 bis 3 Schmetterlingsbewegungen.
7. Zweimal eine Schmetterlings-Wende machen.
8. 50 Meter Brustschwimmen, dann 50 Meter Brustkrauln, 50 Meter Rückenkrauln und 50 Meter Seitenschwimmen. Jede der Schwimmtechniken mit den vorgeschriebenen Wendungen ausführen.

## SCHWERTFISCH GOLD Richtlinien und Anforderungen:

### **Kleidungsanforderungen:**

Lange Hose, Bluse oder T-Shirt, Pullover und Schuhe.

### **Mit zusätzlicher Kleidung:**

1. Anlauf nehmen und mit einem Rettungssprung ins Wasser springen und so schnell wie möglich zu einem anderen Kandidaten / einer anderen Kandidatin schwimmen, der/die 10 Meter vom Beckenrand entfernt im Wasser liegt. Den anderen Kandidaten / die andere Kandidatin über Wasser holen und ihn/sie so schnell wie möglich zum Beckenrand bringen (über eine Entfernung von mindestens 10 Metern). Dabei einen der vorgeschriebenen Transportgriffe verwenden.
2. Tauchen, um eine Puppe heraufzuholen, die in mindestens 2 Metern Tiefe liegt. Dann einen anderen Kandidaten / eine andere Kandidatin über eine Entfernung von 50 Metern zum Beckenrand transportieren. Während dieses Transports dreimal den Transportgriff auf die vorgeschriebene Weise ändern.

### **Mit Schwimmkleidung:**

3. Vom Beckenrand springen und sofort 15 Meter unter Wasser auf dem Bauch schwimmen.
4. 175 Meter Lagen schwimmen (25 Meter Schmetterling, 50 Meter Rückenkraulen, 50 Meter Brustschwimmen und 50 Meter Brustkralen). Dabei die vorgeschriebenen Wenden machen.
5. Für jede der oben genannten Schwimmtechniken einen „Wettkampfstart“ machen, dem jeweils 2 bis 3 Bewegungen folgen.
6. Im Wasser einen Poloball einhändig von einem anderen Kandidaten / einer andern Kandidatin fangen und ihm/ihr wieder zuwerfen. Dies 5 Mal tun. Der andere Kandidat / die andere Kandidatin ist etwa 2 Meter entfernt.