



Schwimmschule Liechtenstein




SCHWIMMSCHULE LIECHTENSTEIN

Balzner Schwimmclub • Schwimmclub Aquarius Triesen • Schwimmclub Unterland - Eschen/Mauren


Schwimmschule




Kurs 1
Anforderungen: Sprung vom Bassinrand, Luftpumpe, Hechtschiessen in Brust- und Rückenlage, Ringli-Tauchen



Kurs 2
Anforderungen: Päcklisprung, Purzelbaum auf Matte, Flugzeug, 10 m Schwimmen




Kurs 3
Anforderungen: Kopfsprung vom Bassinrand, Ringli-Tauchen, mind. 8 m Beinschlag, 25 m Schwimmen



Kurs 4
Anforderungen: Bombe, Tauchen, Baumstammrollen, 50 m Schwimmen


JU-Gruppe

5




Kurs 5
Anforderungen: 100 m Schwimmen in max. 3 Min., 25 m Crawl, 25 m Rückencrawl oder Rückengleichschlag, 25 m Armzug, Startsprung zum Gleiten, Ringli-Tauchen

6




Kurs 6
Anforderungen: 100 m Schwimmen in max. 2.40 Min., 50 m Crawl, 50 m Rückencrawl, 25 m Beinschlag, Bruststart, Brustwende

7



Kurs 7
Anforderungen: 200 m Schwimmen in max. 4.20 Min., 100 m Rückencrawl in max. 2.30 Min., 100 m Brust in max. 2.30 Min., 25 m Delphinbeinschlag, Rückenstart, einfache Rückenwende

8



Kurs 8
Anforderungen: 400 m Schwimmen in max. 8.30 Min., 50 m Delphin, 100 m Crawl in max. 1.40 Min., 100 m Vierlagen in max. 2.10 Min., Rollwende, Kipp-Drehwende



1



2



3



4



5



6



7



8