

WASSERRATTEN / TESTBEDINGUNGEN

Wasserratten 1 (WAS 1) 400m

- 100 m Crawl mit Startsprung und Rollwende (wenn möglich Seitenatmung vor der Wende)
- 100 m Rückencrawl mit einfacher Wende (Spur, kein Laufen, Beinschlag bis zu den Föhnli)
- 100 m Wechselbeinschlag mit Flossen (je 50m in Bauch- und Rückenlage)
- 75 m Brust, Koordination (kein Beinschlag nach dem Start und dem Abstoss bei den Wenden)
- 25 m Delfin-Welle mit Flossen (Po durchbricht viermal die Wasseroberfläche)

Wasserratten 2 (WAS 2) 525m

- 125 m Crawl zügig mit Startsprung und Rollwende
- 125 m Rückencrawl zügig mit Rückenrollwende
- 100 m Wechselbeinschlag (je 50 m in Bauch- und Rückenlage)
- 100 m Brust mit Startsprung
- 50 m Rücken-Gleichschlag (mit Gleitphase)
- 25 m Delfin-Welle

Wasserratten 3 (WAS 3) 650m

- 150 m Crawl zügig mit Startsprung und Rollwende
- 150 m Rückencrawl zügig mit Start und Rückenrollwende
- 150 m Beinschlag (je 50m Rücken-, Brust-, Crawlbeinschlag)
- 100 m Brust mit Startsprung
- 75 m Rücken-Gleichschlag
- 25 m Delfin mit Flossen