

SwimStars Modulpläne



SwimStar schwarz

- Kopfsprung vom Beckenrand und >5m mit gestreckten Armen gleiten
- Nach Abstoß unter Wasser mit Delphinkicks >5m schwimmen
- 10m Kraul mit regelmäßiger Atmung schwimmen
- 10m Rücken mit regelmäßiger Atmung schwimmen
- Brustbeinschlag in Rückenlage mit paddelnden Händen am Körper und in Bauchlage mit gestreckten Armen schwimmen



SwimStar rot

- Kopfsprung und 50m Kraul mit regelmäßiger Atmung schwimmen
- Abstoß vom Beckenrand in Rückenlage mit gestreckten Armen und 25m Rücken schwimmen
- Kopfsprung und 50m Brust mit Gleitphasen und regelmäßiger Atmung schwimmen
- Kopfsprung, anschließend mit Delphinkicks unter Wasser sowie weiteren >10m Schmetterling mit Flossen schwimmen
- 25m Brust schwimmen, währenddessen 3x eine Rolle vorwärts ausführen