

Der Lecher Bergschwimmer in *Bronze*



Der Lecher
Bergschwimmer

Fakten zur Prüfung

Schwierigkeit:	●○○○
Prüfungsübungen:	6
Mindestalter:	4 Jahre
Zeit:	1 Vormittag
Auszeichnung:	Urkunde, Medaille, „Lecher Bergschwimmer“-Schwimmkappe
Preis:	19 Euro

Dein Bronze-Prüfungsprogramm

- 1 | Gleiten und Seestern:** Vom Beckenrand mit gestreckten Armen und Gesicht im Wasser kräftig abstoßen und 5 Meter gleiten, nach einer kurzen Pause in die Seesternposition übergehen, 3 Sekunden halten
- 2 | Luftanhalten:** Mit dem Kopf 6 Sekunden unter Wasser tauchen und dabei die eingeatmete Luft unter Wasser ausatmen
- 3 | Ringetauchen:** In 0,9 und 1,35 Meter tiefem Wasser ohne Schwimmbrille nach einem Ring tauchen und diesen hochholen
- 4 | Rolle:** Vorwärts- oder Rückwärtsrolle im Wasser
- 5 | Köpfler:** Kopfsprung vom Beckenrand
- 6 | Beinschlag:** Jeweils 10 Meter Kraulbeinschlag mit gestreckten Armen, Schwimmbrett und Flossen, Rückenbeinschlag mit gestreckten Armen und Flossen und Brust- bzw. Kraulbeinschlag mit Schwimmbrett

Viel Erfolg!