

Der Lecher Bergschwimmer in Silber



Der Lecher
Bergschwimmer

Fakten zur Prüfung

Schwierigkeit:	●●○○
Prüfungsübungen:	12
Mindestalter:	8 Jahre
Zeit:	Je 6 Übungen vormittags und nachmittags
Auszeichnung:	Urkunde, Medaille, „Lecher Bergschwimmer“-Schwimmkappe
Preis:	19 Euro

Dein Silber-Prüfungsprogramm

- 1 | Gleiten und Seestern:** Vom Beckenrand mit gestreckten Armen und Kopf unter Wasser kräftig abstoßen und 7,5 Meter gleiten, nach einer kurzen Pause in die Seesternposition übergehen, mindestens 6 Sekunden halten
- 2 | Luftanhalten:** Mit dem Kopf 12 Sekunden unter Wasser tauchen und dabei die eingeatmete Luft unter Wasser ausatmen
- 3 | Hindernistauchen:** In 1,35 und 2 Meter tiefem Wasser ohne Schwimmbrille durch, über und unter Hindernisse (z. B. Tauchreifen) tauchen und dabei jeweils 3 Ringe hochholen
- 4 | Rollen:** 3 Vorwärts- oder Rückwärtsrollen im Wasser innerhalb von 15 Sekunden
- 5 | Beinschlag:** 50 Meter Kraulbeinschlag mit gestreckten Armen, Schwimmbrett und Flossen; 25 Meter Rückenbeinschlag mit gestreckten Armen und Flossen; 25 Meter Brust- oder Kraulbeinschlag mit Schwimmbrett
- 6 | Ausdauerschwimmen:** Mindestens 200 Meter schwimmen ohne Pause innerhalb von 8 Minuten und in 2 verschiedenen Schwimmtechniken

- 7 | **Köpfler:** Kopfsprung vom 1-Meter-Brett
- 8 | **Hundepaddeln:** 15 Meter Hundepaddeln, dabei einen Tischtennisball vor sich her pusten
- 9 | **Flossenschwimmen:** 25 Meter Delfinbeinschlag mit Flossen
- 10 | **Wassertreten:** 15 Sekunden wassertreten und dabei einmal langsam um die eigene Achse drehen
- 11 | **Badewanne:** 15 Meter gestreckt auf dem Wasser liegend paddeln, die Füße zeigen in Schwimmrichtung, die Arme sorgen neben der Hüfte bzw. den Oberschenkeln für Vortrieb
- 12 | **Schnellschwimmen plus Athletik:** 50 Meter brust- oder kraulschwimmen in maximal 120 Sekunden mit 5 Strecksprüngen vor dem Start, 5 Hampelmännern nach 25 Metern und 5 Liegestützen nach 50 Metern

Viel Erfolg!