

Der Lecher Bergschwimmer in *Platin*



Der Lecher
Bergschwimmer

Fakten zur Prüfung

Schwierigkeit:	●●●●
Prüfungsübungen:	20
Mindestalter:	16 Jahre
Zeit:	2 Vormittage à 10 Übungen
Auszeichnung:	Urkunde, Medaille, „Lecher Bergschwimmer“-Schwimmkappe
Preis:	39 Euro

Dein Platin-Prüfungsprogramm

- 1 | Gleiten und Seestern:** Vom Beckenrand mit gestreckten Armen und Kopf unter Wasser kräftig abstoßen und 12,5 Meter gleiten, nach einer kurzen Pause in die Seesternposition übergehen, 15 Sekunden halten
- 2 | Luftanhalten:** Mit dem Kopf 30 Sekunden unter Wasser tauchen und dabei die eingeatmete Luft unter Wasser ausatmen
- 3 | Hindernistauchen:** Ohne Schwimmbrille in 3,55 Meter tiefem Wasser durch, über und unter Hindernisse (z. B. Tauchreifen) tauchen und dabei 10 Ringe hochholen
- 4 | Rollen:** 10 Vorwärts- oder Rückwärtsrollen im Wasser in maximal 30 Sekunden
- 5 | Köpfler:** Kopfsprung vom 3-Meter-Brett
- 6 | Beinschlag:** 100 Meter Kraulbeinschlag mit gestreckten Armen und Schwimmbrett, 50 Meter Rückenbeinschlag mit gestreckten Armen und Schwimmbrett, 50 Meter Brust- oder Kraulbeinschlag ohne Schwimmbrett
- 7 | Hundepaddeln:** 50 Meter Hundepaddeln, dabei einen Tischtennisball vor sich her pusten

- 8 | **Flossenschwimmen:** 100 Meter Delfinbeinschlag mit Flossen
- 9 | **Wassertreten:** 45 Sekunden Wassertreten, dabei 4 Mal langsam um die eigene Achse drehen und einen zugeworfenen Ball auffangen und zurückwerfen
- 10 | **Ausdauerschwimmen:** Mindestens 800 Meter schwimmen ohne Pause innerhalb von 20 Minuten und in 2 verschiedenen Schwimmtechniken
- 11 | **Badewanne:** 50 Meter gestreckt auf dem Wasser liegend paddeln, die Füße zeigen in Schwimmrichtung, die Arme sorgen neben der Hüfte bzw. den Oberschenkeln für Vortrieb
- 12 | **Weittauchen:** Ohne Kopfsprung mindestens 25 Meter weit tauchen, ohne zwischendurch Luft zu holen
- 13 | **Wendentechnik Brustschwimmen:** 15 Meter brustschwimmen zur Wand, Brustwende, Abstoß und ein Unterwassertauchzug
- 14 | **Wendentechnik Kraulschwimmen:** 15 Meter kraulschwimmen zur Wand, Kraulrollwende, Abstoß und 3 Delfinkicks
- 15 | **Rettungsübung 1:** 50 Meter Transportschwimmen – Schieben oder Ziehen in höchstens 1:30 Minuten
- 16 | **Rettungsübung 2:** 50 Meter Schleppen in höchstens 4 Minuten, beide Partner in Kleidung, je eine Hälfte der Strecke mit Kopf- oder Achsel- und einem Fesselschleppgriff
- 17 | **Seitenlage:** 200 Meter Beinschlag in Seitenlage – im Wechsel 50 Meter Delfin und 50 Meter Kraul (100 Meter mit und 100 Meter ohne Flossen) – in maximal 5 Minuten
- 18 | **Schnellschwimmen plus Athletik:** 5 Strecksprünge, 100 Meter brust- oder kraulschwimmen, 10 Hampelmänner nach 50 Meter, 5 Liegestütze nach 100 Metern in maximal 165 Sekunden
- 19 und 20 | **Die Krönung:** Vom Waldschwimmbad Aufstieg zu Fuß zum Zürser See über das Madloch oder über Zürs und anschließend 5 Minuten Freiwasserschwimmen im Neoprenanzug

Viel Erfolg!