

## Kriterien Schwimmarten – Rücken

<b>Wasserlage</b>	<input type="checkbox"/> Gleitbootlage, keine Kopfbewegung, Schulter höher als Beckenachse <input type="checkbox"/> Rollen um die Längsachse	
<b>Beinschlag</b>	<input type="checkbox"/> Kontinuierliche Auf- und Abwärtsbewegung aus dem Hüftgelenk <input type="checkbox"/> Oberschenkel führt, Fuss folgt <input type="checkbox"/> Aktiver Kick mit Unterschenkel/Fuss <input type="checkbox"/> Fuss locker und einwärts gedreht	
<b>Armzug</b>	<input type="checkbox"/> Eintauchen mit gestrecktem Arm, kleiner Finger zuerst <input type="checkbox"/> Eintauchen schulterbreit, Oberkörper mindestens 90° auf die Zugseite rotiert	
<b>Zugphase</b>	<input type="checkbox"/> Arme werden in Schwimmrichtung gestreckt, Wasser fassen	
<b>Druckphase</b>	<input type="checkbox"/> Zugbeginn langsam <input type="checkbox"/> Ellbogen-vorn-Haltung <input type="checkbox"/> Ellbogengelenk beugt auf ca. 90° <input type="checkbox"/> Phase beenden und einleiten der Körperrotation in auf die andere Seite	
<b>Rückholphase</b>	<input type="checkbox"/> Druckphase aktiv beenden, keine Pause <input type="checkbox"/> Arm locker und gestreckt über die Schulter führen <input type="checkbox"/> Schulter ausserhalb des Wassers <input type="checkbox"/> Eintauchen schulterbreit	
<b>Koordination</b>	<input type="checkbox"/> Arme ziehen wechselseitig mit einer deutlichen Rollbewegung um die Körperlängsachse <input type="checkbox"/> Sechs Beinschläge auf zwei Armzüge	
<b>Atmung</b>	<input type="checkbox"/> Auf li-Arm ein-, auf re-Arm ausatmen, oder umgekehrt	

## Kriterien Schwimmarten – Kraul

<b>Wasserlage</b>	<input type="checkbox"/> Gleitbootlage, Anstellwinkel des Körpers optimal klein <input type="checkbox"/> Rollen um die Längsachse	
<b>Beinschlag</b>	<input type="checkbox"/> Kontinuierliche Auf- und Abwärtsbewegung aus dem Hüftgelenk <input type="checkbox"/> Oberschenkel führt, Fuss folgt <input type="checkbox"/> Aktiver Kick mit Unterschenkel/Fuss <input type="checkbox"/> Fuss locker und einwärts gedreht	
<b>Armzug</b>	<input type="checkbox"/> Zu Beginn ist der Arm nach vorne gestreckt <input type="checkbox"/> Eintauchen schulterbreit, Oberkörper mindestens 90° auf die Zugseite rotiert	
<b>Zugphase</b>	<input type="checkbox"/> Arme werden in Schwimmrichtung gestreckt, Wasser fassen <input type="checkbox"/> Zugbeginn langsam	
<b>Druckphase</b>	<input type="checkbox"/> Ellbogen-vorn-Haltung <input type="checkbox"/> Ellbogengelenk beugt auf ca. 90° <input type="checkbox"/> Phase beenden und einleiten der Körperrotation in auf die andere Seite	
<b>Rückholphase</b>	<input type="checkbox"/> Druckphase aktiv beenden, keine Pause <input type="checkbox"/> Arm gebeugt oder gestreckt, locker nach vorne führen <input type="checkbox"/> Schulter ausserhalb des Wassers	
<b>Koordination</b>	<input type="checkbox"/> Arme ziehen wechselseitig mit einer deutlichen Rollbewegung um die Körperlängsachse <input type="checkbox"/> Sechs, vier oder zwei Beinschläge auf zwei Armzüge	
<b>Atmung</b>	<input type="checkbox"/> Kopf wird seitwärts in der Körperlängsachse gedreht <input type="checkbox"/> Ausatmung bis Ende der Druckphase, Einatmung im Wellental, wenn die Hand das Wasser verlässt <input type="checkbox"/> Kopf wird in der Rückholphase aktiv zurückgedreht <input type="checkbox"/> Vollständige Ausatmung im Wasser	

## Kriterien Schwimmarten – Brust

<b>Wasserlage</b>	<input type="checkbox"/>	wellenförmig oder flach und widerstandsarm	
<b>Beinschlag</b>	<input type="checkbox"/>	Anziehen der Unterschenkel im Strömungsschatten des Körpers, Winkel zwischen Hüfte und Oberschenkel ist gross	
<b>Rückholphase</b>	<input type="checkbox"/>	Aussenrotation der Unterschenkel, Knie schulterbreit	
<b>Schlagphase</b>	<input type="checkbox"/>	Füsse flex, maximal nach aussen drehen	
	<input type="checkbox"/>	Füsse kreisförmig nach hinten-unten bis zu deren vollständigen Streckung aktiv zusammenschlagen	
<b>Armzug</b>	<input type="checkbox"/>	Zu Beginn sind die Arme vollständig gestreckt	
<b>Zugphase</b>	<input type="checkbox"/>	Wasser fassen	
	<input type="checkbox"/>	Zugbeginn langsam	
<b>Druckphase</b>	<input type="checkbox"/>	Auswärts-Abwärts-Bewegung mit Ellbogen-vorn-Haltung	
	<input type="checkbox"/>	Deutliche Einwärtsbewegung der Unterarme	
	<input type="checkbox"/>	Ellbogen vor der Brust zusammenführen	
<b>Rückholphase</b>	<input type="checkbox"/>	Schulter zu Beginn ausserhalb des Wassers	
	<input type="checkbox"/>	Ellbogen und Unterarme horizontal (strömungsgünstig) nach vorne führen	
	<input type="checkbox"/>	Vollständige Streckung, Kopf zwischen den Armen	
<b>Koordination</b>	<input type="checkbox"/>	In der Rückholphase der Arme erfolgt das Anziehen der Unterschenkel.	
	<input type="checkbox"/>	Während der Schlagphase der Beine sind die Arme gestreckt und strömungsgünstig in einer optimalen Gleitposition	
<b>Atmung</b>	<input type="checkbox"/>	Einatmen während der Druckphase	
	<input type="checkbox"/>	Ausatmen ins Wasser während der Rückhol- und Gleitphase der Arme	

## Kriterien Schwimmarten – Delfin

<b>Wasserlage</b>	<input type="checkbox"/> Gleitbootlage, Anstellwinkel optimal klein <input type="checkbox"/> Leichte Körperwelle, der Kopf, bei Fortgeschrittenen das Brustbein, steuert die Wellenbewegung	
<b>Beinschlag</b>	<input type="checkbox"/> Natürliche Bewegung als Konsequenz der Wellenbewegung aus dem Rumpf <input type="checkbox"/> Kleine Amplitude, rhythmisch und fließend <input type="checkbox"/> Füße locker und einwärts gedreht	
<b>Armzug</b>	<input type="checkbox"/> Eintauchen gestreckt, frühes Wasserfassen ohne Gleitphase	
<b>Zugphase</b>	<input type="checkbox"/> Zugbeginn langsam, Auswärts-Abwärts-Bewegung <input type="checkbox"/> Ellbogen-vorn-Haltung	
<b>Druckphase</b>	<input type="checkbox"/> Ellbogengelenk beugt auf ca. 90°	
<b>Rückholphase</b>	<input type="checkbox"/> Druckphase aktiv beenden; Hand beschleunigend an Oberschenkel vorbei aus dem Wasser führen <input type="checkbox"/> Arm Nähe Wasseroberfläche seitwärts nach vorne bringen <input type="checkbox"/> Eintauchen schulterbreit	
<b>Koordination</b>	<input type="checkbox"/> Arme ziehen gleichzeitig <input type="checkbox"/> 1. Beinschlag, wenn die Arme sich vorne befinden; 2. Beinschlag, wenn die Arme Druckphase beenden <input type="checkbox"/> 2 Beinschläge auf ein Armzug	
<b>Atmung</b>	<input type="checkbox"/> Während der Druckphase wird eingeatmet, Kopf nur soweit anheben, bis Mund über Wasser ist (Kinn bleibt im Wasser) <input type="checkbox"/> Kopf senkt sich, wenn die Arme nach vorne gebracht werden.	

## Kriterien Wende – **Brust / Delfin**

<input type="checkbox"/>	Anschlag mit beiden Händen, auf die Seite kippen	
<input type="checkbox"/>	ein Arm wird unter Wasser in die neue Richtung bewegt und der Kopf wird in die neue Richtung seitwärts ins Wasser gelegt	
<input type="checkbox"/>	Anhocken der Beine bei gleichzeitigem Richtungswechsel des Armes; es erfolgt eine Rotation um die Tiefenachse	
<input type="checkbox"/>	Der andere Arm schwingt Überwasser in die neue Schwimmrichtung. Beide Arme werden gestreckt unter Wasser zusammengeführt	
<input type="checkbox"/>	kräftiger Abstoss in der Seitenlage, gleiten, anschliessend in Brustlage drehen	
<input type="checkbox"/>	Bei Brustschwimmen: ein Tauchzug	
<input type="checkbox"/>	Bei Delphinschwimmen: Delphinbeinschlag max. 15 m	

## Kriterien Wende – **Kraul / Rücken**

<input type="checkbox"/>	Arme seitlich am Körper	
<input type="checkbox"/>	Angleiten zur Wende ohne Beinschlag	
<input type="checkbox"/>	Drehung um die Querachse durch schnelles und kompaktes Einrollen des Oberkörpers. Durch Delfinkick und Gegendruck der Hände kann die Drehung unterstützt werden	
<input type="checkbox"/>	Arme werden in gestreckte Gleitposition gebracht, während die Füße den Wandkontakt suchen. Die Arme dürfen nicht zur Seite geführt werden	
<input type="checkbox"/>	Kräftiges Abstossen in Seitenlage oder Rückenlage von der Wand	
<input type="checkbox"/>	Kraul- oder DelphinBeinschlag, max. 15 m	

## Kriterien Start – **Kraul, Brust, Delfin**

<input type="checkbox"/>	Ruhige Stellung auf dem Startblock, offener Kniewinkel, Hände zwischen den Füßen am Startblock	
<input type="checkbox"/>	Dynamisches Abstossen vom Block nach vorne; Hüfte nach schräg-unten-vorne und Knie nach vorne drücken	
<input type="checkbox"/>	Maximale Geschwindigkeit in der Flugphase, gestreckte Körperposition	
<input type="checkbox"/>	Die Eintauchphase soll durch ein möglichst kleines Oval erfolgen	
<input type="checkbox"/>	Nicht zu tiefes Abtauchen	
<input type="checkbox"/>	Einsetzen der Bewegung: Delphin Beine oder im Brust der Tauchzug; Auftauchen mit dem ersten Armzug	

## Kriterien Start – **Rücken**

<input type="checkbox"/>	in der Startposition sind die Füße leicht versetzt an der Wand, Hände umgreifen den Startgriff.	
<input type="checkbox"/>	Kräftiges Abstossen der Beine, Gesäss über dem Wasser, Blick nach oben hinten, Bogenspannung aufbauen	
<input type="checkbox"/>	Kopf steuert die Bewegung	
<input type="checkbox"/>	Arme senkrecht oder seitwärts in die Schwimmrichtung schwingen	
<input type="checkbox"/>	Füße aus dem Wasser bringen. Die Eintauchphase soll durch ein möglichst kleines Oval erfolgen,	
<input type="checkbox"/>	Nicht zu tiefes Abtauchen	
<input type="checkbox"/>	Einsetzen der Bewegung: zuerst Delphin-Beinschläge, dann Übergang in den Wechselschlag und mit einem Arm beginnen und Auftauchen	
<input type="checkbox"/>	Delfinbeinschlag unter Wasser, max. 15 m	