

Urkunde



SwimStar Blau



Hockschwebe in Bauchlage und Ausatmung -
Streckschwebe in Bauchlage und Einatmung -
Hockschwebe (3 x wiederholen)



Abfaller vorwärts aus einer
Hockposition (Arme in Vorhalte)



5 m Rücken schwimmen



5 m Kraul (Gesicht bleibt noch im Wasser,
d. h. noch ohne regelmäßige Ein- und
Ausatmung) schwimmen



Hechtschießen und dann mit
Brustarmbewegung schwimmen (> 3 m)



Name

SV Nikar Heidelberg
Tiergartenstraße 13/2
69121 Heidelberg
Telefon: 06221-47 10 10
Email: info@sv-nikar.de



Schwimm-/Schule/Verein

Prüfer/Lizenz-Nummer

Datum/Ort

