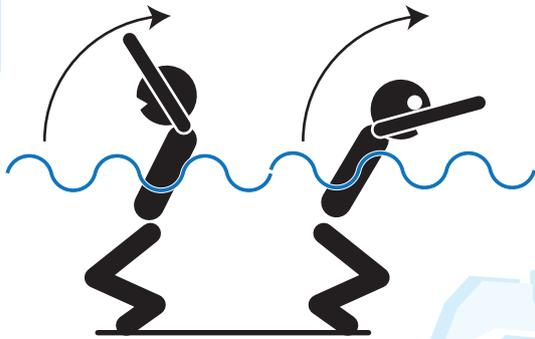


hat am **Aufbaukurs „Fortgeschrittene“** teilgenommen
und dabei folgende Schwimmfertigkeiten erreicht:

„Delfinsprünge“ (in Bauch- und Rückenlage)



mind. 5 Meter im tiefen Wasser ohne Hilfsmittel:
„Raddampfer“



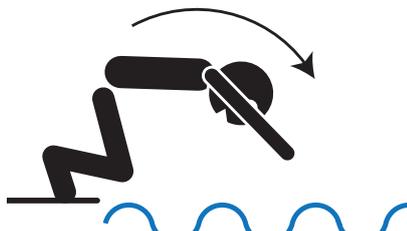
Bauchlage + Unterarmrollen im Wasser + Kraul-Beinschlag + Blubbern/Einatmen

mind. 5 Meter im tiefen Wasser ohne Hilfsmittel:
„Hubschrauber“



Bauchlage + Kraul-Beinschlag + Brust Arme + Einatmen/Blubbern

„Abfaller vorwärts“ (im tiefen Wasser)



Hocke am Beckenrand, Arme in Vorhalte, Kinn auf Brust

mind. 5 Meter im tiefen Wasser ohne Hilfsmittel:
„Ruderboot“



Arme angelegt oder in Vorhalte

Herzlichen Glückwunsch!

Kursempfehlung zum Weiterüben: Wiederholung Aufbaukurs Vertiefungskurs oder Vereinsgruppe

Datum:

Name des Prüfenden:

Dein Schwimmtrainer-Team des SV Nikar Heidelberg e.V.