

# Urkunde



**SwimStar** Schwarz

- Kopfsprung** vom Beckenrand und > 5 m gleiten (Arme in Vorhalte)
- Nach Abstoß unter Wasser mit **Delfinbewegungen** schwimmen (> 5 m)
- Kraul** mit regelmäßiger Ein- und Ausatmung schwimmen (> 10 m)
- Rücken** mit regelmäßiger Ein- und Ausatmung schwimmen (> 10 m)
- Brustbeinbewegung** in Rückenlage (Hände paddeln neben den Hüften) und in Bauchlage (Arme in Vorhalte und Gesicht im Wasser) schwimmen (> 5 m)



„Hurraa, ich kann schwimmen!“

\_\_\_\_\_  
Name

\_\_\_\_\_  
Schwimm-/Schule/Verein

\_\_\_\_\_  
Prüfer/Lizenz-Nummer

\_\_\_\_\_  
Datum/Ort

