

GM 27.8

wenn nicht anders angegeben, Pausen um 15";

50 Fs/Rü 6/5 + 25 Rü + 25 Fs;

200 Fs, 100er anf. mit 25 Fs Beine + 25 Rü Beine;

200 Fs, von gelber zu gelber Markierung 6er Ti

Po-Tippen/Baggerschaufel/Moment Pause/Hand gerade schnell vor;

200 Fs, 100er anf. mit 25 Fs gr. Rad bzw. 25 Fs Finger im Wasser vor;

25 Rü Abschlag + 25 Altdeutsch, Beine Fs +

25 Rü 6er Ti ob. Arm senkr. + 25 Rü flott;

2 x 25 De B. Seitenl. + 25 Br Beine Fs + 25 Br B. De + 25 Br oder De;

M mit Flossen: [50 De r, l, g + 50 3 x r, l, 3 g + 50 De 5 x r, l, 5 g +

25 De Abschlag + 25 De schnell, 20"P und wieder zurück 25/25

bis r, l, g, 20"P;]

2 x [100 L Arme, Beine Brett, rückwärts + 100 L Arme, Beine Brett;

50 Br ein Beinschlag und 2 Beinschläge im Wechsel + 50 Br flott

oder 50 De Biondi 7/2 + 50 De 2er Zug flott;]

((2000))

200 Fs, 100er anfangen mit 25 Fs ganze Bewegung u. Wasser +

15 Fs Sprint (bis zur 2. gelben Markierung);

25 Br schnell + 25 Br lange Züge + 25 Br lange Züge + 25 Br schnell;

200 Rü, 100er anf. mit 10 m Kicks u. Wasser plus 15 Rü Sprint;

25 De schnell + 25 2/5 DD + 25 2/5 DD + 25 De schnell;

50 Samurai (Beine Br, Arme Fs Abschlag) + 50 Br möglichst wenig Züge;

4 x 50 Synchro-Schwimmen (je zwei Teilnehmer schwimmen nebeneinander und synchronisieren

ihre Bewegung), Fs, Rü, De, Fs;

10 m De-Kicks u. Wasser + 15 De Sprint WKT + 25 De locker;

10 m De Kicks u. Wasser + 15 Fs Sprint WKT + 25 Fs locker, 15"P;

paddles: [50 Fs Abschlag + 50 Fs; 50 Rü Abschlag + 50 Rü;]

paddle rechts, Flosse links: [100 Fs + 50 Rü + 50 Fs anziehen;]

paddle links, Flosse rechts: [100 Fs + 50 Rü + 50 Fs anziehen;]

Flossen: [100 Br B. De/De 2/2; 100 L mit Br B. Fs;]

200 locker, beliebig.

((4000))