

Pausen wenn nicht anders angegeben 15"P

50 Fs/Rü 6/5 + 50 Rü + 50 Fs;

200 Fs, 50er anf. mit 20 Fs Beine rechtes Bein, 20 Fs Beine linkes Bein sowie 2 x 20 Fs Beine Seitenlage/Kippen;

200 Fs, 50er anf. mit 2 x 20 Scullen, Arme vorne (ohne Beine) und 2 x 20 Scullen, Arme unter der Brust mit hohem Ellenbogen;

150 Rü, 50er anf. mit 20 Rü Beine, Arme 5 m weit senkrecht;

300 Fs, 100er anf. mit 20 Fs 6er Ti Baggerschaufel über dem Kopf, kurz so verharren und dann Arm schnell vor; ((1000))

200 Br , 100er anf. mit 25 Br Arme, Beine leicht De + 25 Br Beine De;

**M mit Flossen:**

[25 De Beine Seitenlage + 25 De Abschlag + 25 De r, l, g + 25 De, 5"P;

25 De + 25 De r, l, g + 25 De Abschlag + 25 De Beine Seitenlage;

200 L (bei Flossen Br Beine Fs);] 200 L Arme, Beine Brett;

50 Br/De 2/2 (zwei Züge Br, zwei Züge De, Beine immer De) + 50 De;

50 Br/De 2/2 + 50 Br schnelle Züge; ((2000))

**2 x** [50 Fs Beine Biondi 18 Beinschl. beschleunigt/6 g. Züge locker + 50 Fs flott;

50 Br 2 Beinschläge + 50 Br lange Züge, flott;

50 Fs Arme Biondi 12 Beinschl. locker/8 ganze Züge beschl. + 50 Fs schnell;

50 Rü Arme Biondi 12 Beinschl. locker/8 ganze Züge beschl. + 50 Rü schnell;

50 2/5 DD (5 beschl. Kicks, 2 ganze De) + 50 De 2er Zug flott, flach, hoch;]

((3000))

200 Fs, 100er anf. mit 25 Fs g. Beweg. u. Wasser + 25 Fs Wasserball;

200 Rü, 100er anfangen mit 50 Rü 2 r, 2 l, 2 g;

4 x 25 locker + 25 flott, beliebige Lagen, Abgang ca alle 60";

4 x 25 schnell + 25 locker, beliebige Lagen, Abgang ca alle 60";

200 locker, beliebig. ((4000))