

3 Jubel-
sprünge
Bestzeit
Neue

2x50m
Delphin-
Sprünge
1x vorwärts
1x rückwärts

100m
Oma
Brust

Fußpliz!
100m Lagen
dem Bein aus
Ein Bein aus
dem Wasser

Hole 5
Tauch-
ringe
hoch

Bezirks MSI
200m
HSA Max

50m
Bade-
wanne
auf Zeit

50m
Delphin
ohne
Atmung

Trainingslager!
4x50m
Lagen
Max

400m
Lagen
mit
Paddles

Gehe 3x
5min
Strafe

ums Becken

200m
Delphin-
Beine
Flossen

Schwimmbille
vergessen!
Gehe
3x kalt duschen

20
Vorwärts-
rollen

100m
Lagen
rückwärts

NRW Meister-
schaften!
100m
HSA Max

2x200m
Kraul
Arme

50m
Rücken
Beine
Arme
senkrecht

Du hast
Geburstag!
Verteile
4x10 Liegestütze

5 Starts
mit dem
falschen
Bein vorn

Doping!
Gehe ins
Gefängnis

8x25 sek.
Delphin
Beine
senkrecht

DMS-JI
Suche 3 Partner
und schwimmt
4x100m Lagen

2 Sprünge
vom
Sprungturm

DJM!
2x50m
HSA Max

Du hast
dich verzählt!
Gehe 17 Felder
zurück

5
Rücken-
starts

Schwimmer-
Schulter!
400m Beine
mit Flossen

2x200m
in deiner
3. und 4.
Lage

START

Schwimm-Monopoly