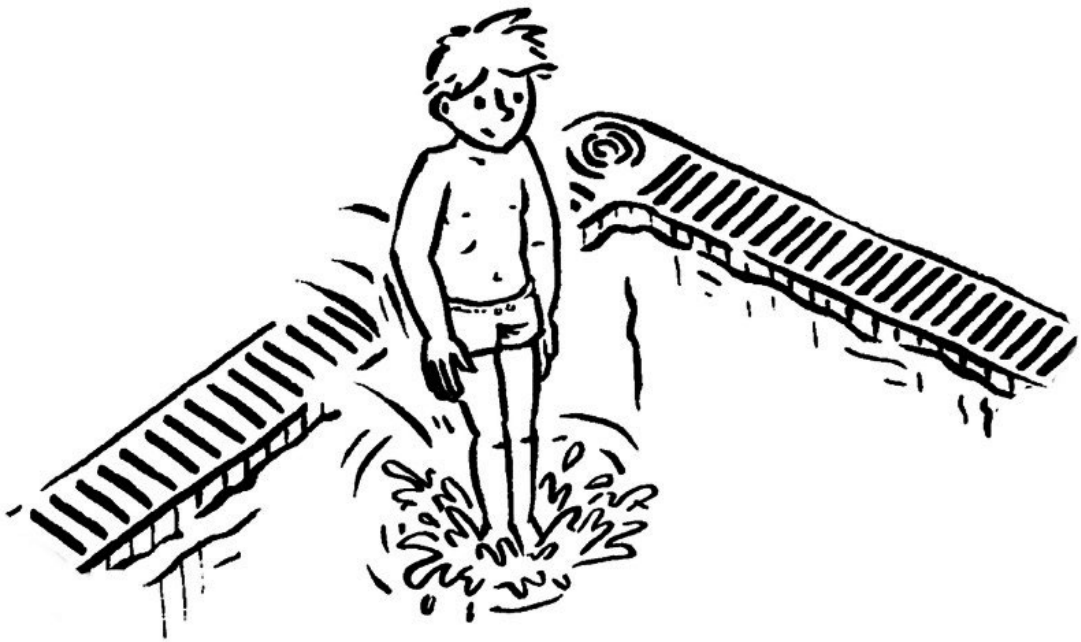


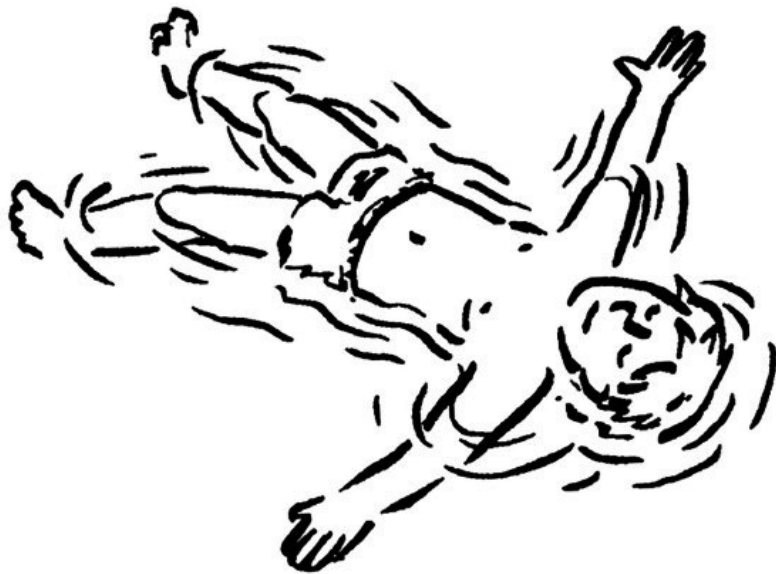
Sprung ins Wasser



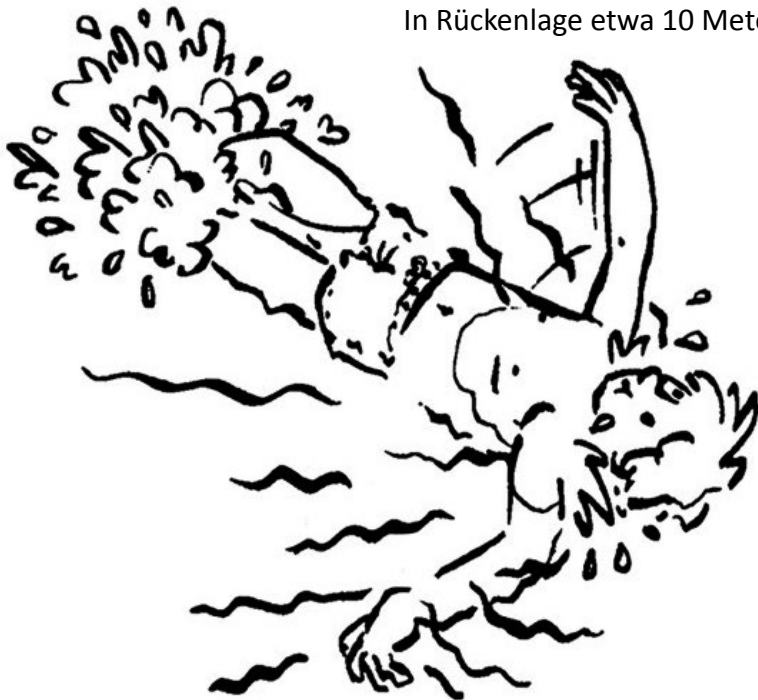
Unter dem ersten Hindernis hindurchtauchen



Auf den Rücken drehen und dort etwa 5 Sekunden als „Seestern“ liegen bleiben



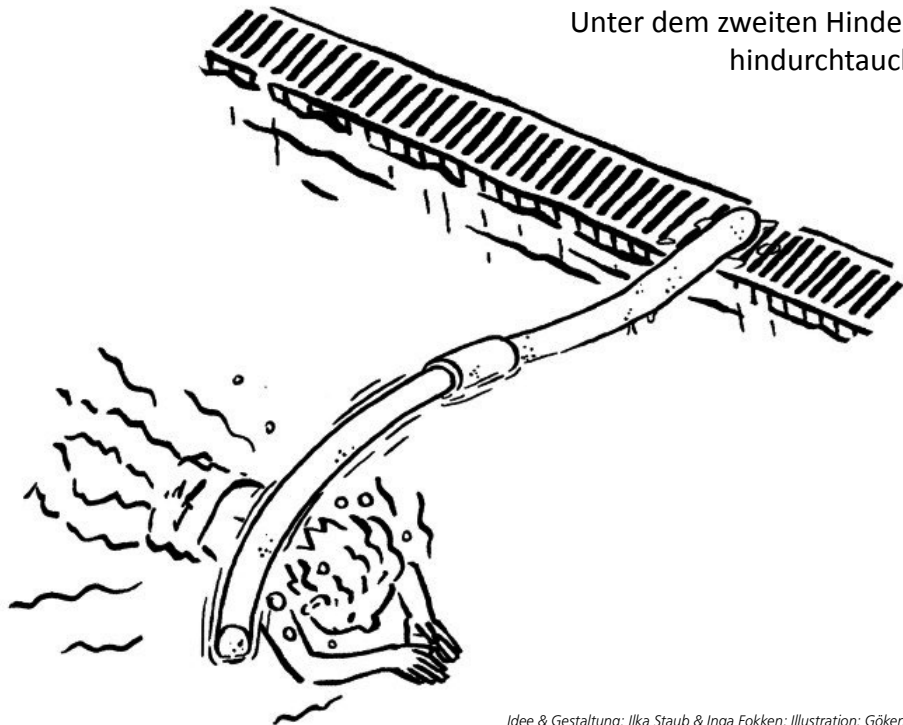
In Rückenlage etwa 10 Meter schwimmen



In aufrechter Position für etwa 5 Sekunden Wassertreten auf der Stelle



Unter dem zweiten Hindernis
hindurchtauchen



Den Rest der Bahn (etwa 10 Meter)
in Bauchlage zurücklegen



Ankommen und aus dem
Becken aussteigen

