

Hier nun noch einige Bemerkungen zu den „besonderen Strecken“:

Flossenschwimmen:

bitte unbedingt eigene Flossen (keine Monoflossen) mitbringen, wir haben keine Flossen zur Verfügung !!!

Regeln beim FüÙe vorn / Badewanne:



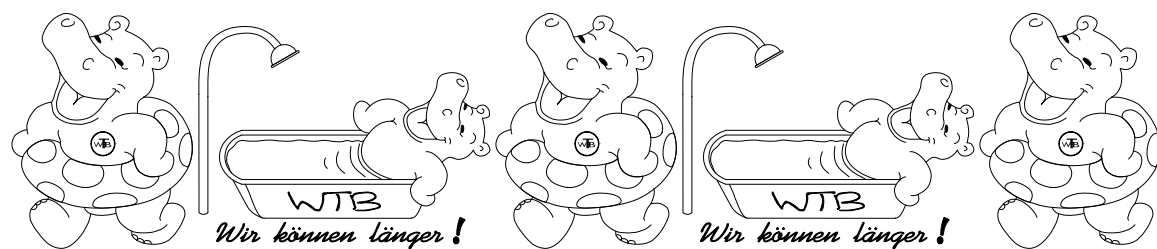
Es wird aus dem Wasser mit den FüÙen **und Armen** in Schwimmrichtung gestartet. Während der Strecke müssen ebenfalls die FüÙe **und die Arme** in Schwimmrichtung zeigen. Der Anschlag erfolgt mit den FüÙen !

Regeln bei FüÙe vorn / neu TORPEDO:



Es wird aus dem Wasser mit den FüÙen in Schwimmrichtung gestartet. Während der Strecke müssen nur die FüÙe in Schwimmrichtung zeigen. Der Anschlag erfolgt mit den FüÙen !

Reihenfolge bei der Wandsbeker Jux-Staffel!



Es müssen mindestens zwei Personen aus jedem Geschlecht teilnehmen.

50 m	Rücken mit Flossen
50 m	Freistil mit Gleitbrett, (wird gestellt)
25 m	Tauchen
25 m	FüÙe vorn / Badewanne
50 m	Brust
50 m	Freistil