

— swimming
swimsports

Grundlagentest Schwimmen

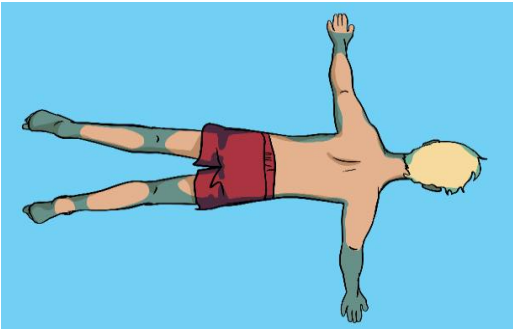
inkl. Erläuterungen





Grundlagen 1

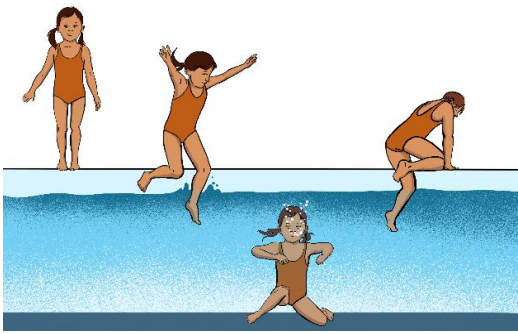
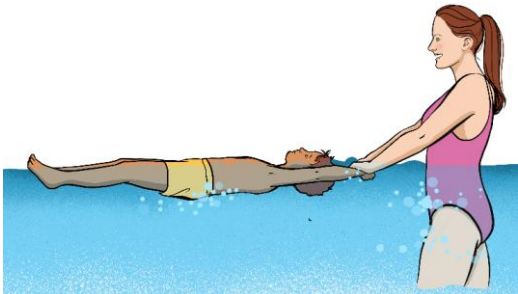
Krebs (ab 4 Jahren)

Ausatmen ins Wasser (Luftpumpe) mind. 3x Wassergewöhnung: Atmen Standtiefes Wasser		Im Wasser stehend einatmen, Gesicht ins Wasser legen und vollständig ausatmen. Übung ohne Unterbruch und ohne Augen reiben mind. 3x ausführen. Einatmung zur Seite (Ohr aufs Wasser legen) oder nach vorne möglich. Ziel: gleichmässiger Atemrhythmus.
Schweben in Bauchlage* (Flugzeug) mind. 3 s Wassergewöhnung: Schweben Brusttiefes Wasser		Schweben in Bauchlage mit korrekter Kopfhaltung und Armen in Seithalte während mind. 3 Sekunden.
Gleiten in Bauchlage (Bauchpfeil) mind. 3 s Basiskompetenz: Gleiten Brusttiefes Wasser		In Bauchlage von der Wand oder dem Boden abstossen und während mind. 3 Sekunden selbständig gleiten (ohne Beinschlag). Das Gesicht liegt im Wasser, die Arme sind in Vorhalte.



Grundlagen 1

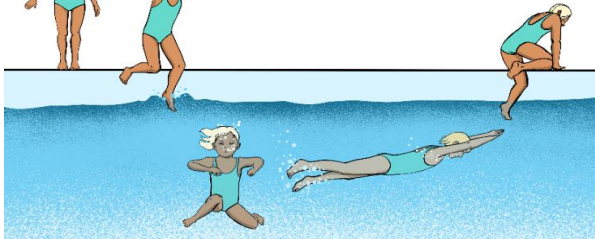
Krebs (ab 4 Jahren)

Sprung ins stehiefe Wasser mit selbständigem Ausstieg* Basiskompetenz: Fortbewegen und dabei atmen Standtiefes Wasser		Freier Sprung vom Beckenrand auf die Füße ins stehiefe Wasser zum sofortigen, vollständigen Untertauchen und selbständigen Aussteigen. Ziel: Wassersicherheit, Orientierung, Kraft.
Dynamischer Auftrieb in Rückenlage (Schleppschiff) 4-5 m Basiskompetenz: Gleiten Brusttiefes Wasser		Schleppen in Rückenlage über 4-5 m Arme in Rückhalte.



Grundlagen 2

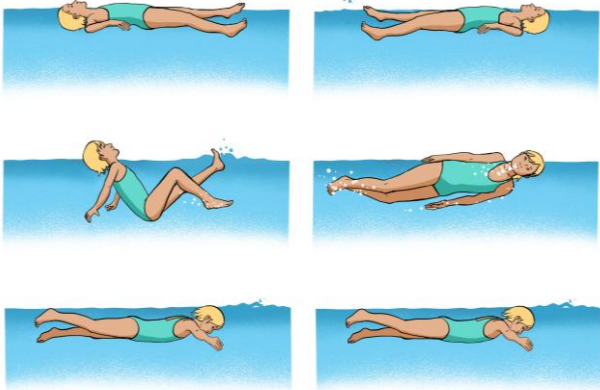
Seepferd (ab 4 Jahren)

Antreiben in Bauchlage (Motorboot) 3-4 m Basiskompetenz: Gleiten Antriebskompetenz: Beinantrieb Standtiefes Wasser		In Bauchlage von der Wand oder dem Boden abstossen und Wechselbeinschlag über 3-4 m Arme in Vorhalte. Die Augen bleiben offen, Ausatmung ins Wasser erwünscht.
Sprung ins Tiefwasser mit selbständigem Schwimmen an den Beckenrand inkl. Ausstieg* Basiskompetenz: Fortbewegen und dabei atmen Tiefwasser		Freier Sprung ins Tiefwasser vom Beckenrand zum sofortigen, vollständigen Untertauchen, dann selbständiges Schwimmen zum Beckenrand und selbständiger Ausstieg. Ziel: Wassersicherheit, Orientierung, Kraft.
Antreiben in Rückenlage* (Seehundschwimmen) 3-4m Antriebskompetenz: Beinantrieb Standtiefes Wasser		In Rückenlage 3-4 m Wechselbeinschlag, Hände seitlich neben dem Körper im Wasser paddelnd oder Arme am Körper anliegend.



Grundlagen 2

Seepferd (ab 4 Jahren)

Aus dem Schweben Drehung von Rücken- in Bauchlage (Seerose zu Flugzeug) Wassergewöhnung: Schweben Standtiefes Wasser		Schweben in Rückenlage mit Armen in Seithalte (mind. 2 Sekunden), dann Wechsel in Bauchlage via Längs- oder Querrotation zum Schweben in Bauchlage mit Armen in Seithalte oder neben der Hüfte. (mind. 2 Sekunden).
Schweben und Ausatmen mit angezogenen Beinen und Armen (Fässli) mind. 3 s Wassergewöhnung: Atmen und schweben Standtiefes Wasser		Während mind. 3 Sekunden Schweben mit angezogenen Beinen und Armen (Fässli) und sichtbarer, vollständiger Ausatmung ins Wasser, was zu einem möglichen Absinken führen kann.



Grundlagen 3

Frosch (ab 5 Jahren)

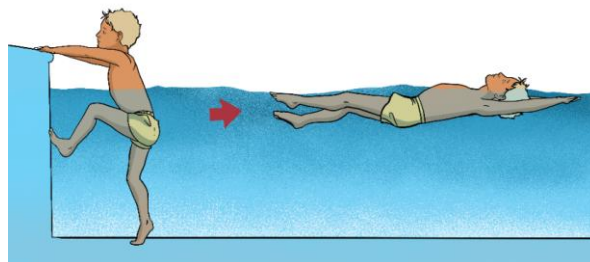
Gleiten in Rückenlage*

(Rückenpfeil)

mind. 5 s

Basiskompetenz: Gleiten

Mindestens brusttiefes Wasser



Aus Abstossen von der Wand oder vom Boden: Gleiten in Rückenlage während **mind. 5 Sekunden**, Arme in Vorhalte.

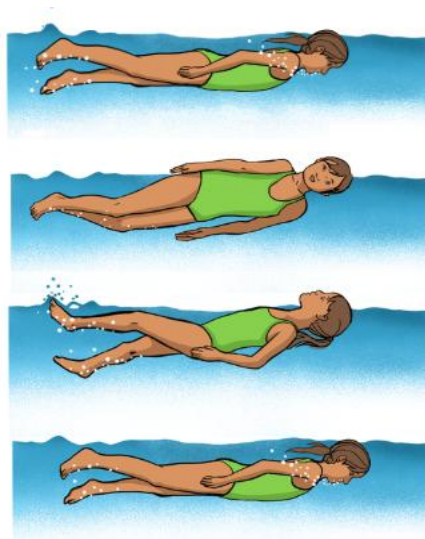
Wechselbeinschlag mit Längsachsenrotation von Bauch- in Rückenlage und zurück*

(Seehundschwimmen)

mind. 8 m mit mind. 2x drehen in Rückenlage

Antriebskompetenz: Bein- und Körperantrieb und dabei atmen

Tiefwasser



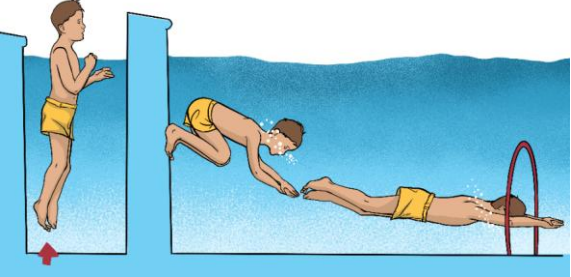
Wechselbeinschlag in Bauchlage, dabei ausatmen, dann Längsachsenrotation in die Rückenlage zur Einatmung, dann wieder in Bauchlage zur Ausatmung.

Distanz **mind. 8 m mit mind. 2-maligem Drehen in Rückenlage.**



Grundlagen 3

Frosch (ab 5 Jahren)

Purzelbaum Basiskompetenz: Fortbewegen und dabei atmen Tiefwasser		Rolle/Purzelbaum vorwärts vom Beckenrand in tiefes Wasser, dann selbständiges Schwimmen zum Beckenrand und Aussteigen. Ziel: Wassersicherheit, Orientierung, Kraft.
Wechselbeinschlag in Seitenlage (Superman) 3-4 m Antriebskompetenz: Beinantrieb Brusttiefes oder Tiefwasser		Aus dem Abstossen von der Wand oder dem Boden 3-4 m Wechselbeinschlag in Seitenlage mit einem Arm in Vorhalte. Reine Einatmungsposition: Kopf und Schulter sind zur Seite gedreht, Stirn und Schulter zeigen zur Decke, Scheitel in Schwimmrichtung.
Tauchen durch Ring (Tunneltauchen) Basiskompetenz: Gleiten Brusttiefes Wasser		Abtauchen, abstossen von der Wand, durch einen vollständig im Wasser stehenden Reifen gleiten. Arme antriebslos in Vorhalte, Beine bleiben passiv.



Grundlagen 4

Pinguin (ab 6 Jahren)

Schwimmen in Rückenlage (Rückenkraul) 16-25 m Bewegungskompetenz: Arm- und Beintrieb koordinieren Tiefwasser		16–25 m Schwimmen in Rückenlage mit Wechselbeinschlag und Armantrieb mit Rückholphase über Wasser (Rückenkraul). Die Arme bleiben in der Rückholphase gestreckt.
Handstand abrollen oder Purzelbaum mit Ausatmen durch die Nase Wassergewöhnung: Atmung Hüft-bis brusttiefes Wasser		Im Wasser aus dem Stand: Handstand zum anschliessenden Abrollen oder Purzelbaum vorwärts mit sichtbarem Ausatmen durch die Nase.
Wechselbeinschlag mit Seitenatmung* (Superman) 10-16 m mit mind. 3x Drehen in Seitenlage Antriebskompetenz: Beintrieb und dabei Atmen Tiefwasser		Aus dem Abstossen von der Wand oder dem Boden Wechselbeinschlag in Bauchlage mit einem Arm in Vorhalte, dann Drehung von der Bauch- in die Seitenlage zum Einatmen, anschliessend Drehung in Bauchlage zum Ausatmen. Distanz 10-16 m mit mind. 3maligem Drehen in Seitenlage.



Grundlagen 4

Pinguin (ab 6 Jahren)

Schwimmen in Bauchlage* (Eisbärschwimmen) 10-16 m Bewegungskompetenz: Arm-, Beinantrieb und Atmung koordinieren Tiefwasser		10–16 m Schwimmen in Bauchlage mit Wechselbeinschlag und Armantrieb via Zug- und Druckphase bis zur Hüfte unter Wasser. Die Rückholphase der Arme erfolgt widerstandsarm unter Wasser. Sichtbare, kontinuierliche Ausatmung ins Wasser, Einatmung zur Seite (Supermanposition). Dreieratmung erwünscht (drei Unterwasserzüge gefolgt von einer seitlichen Einatmung).
Slalomtauchen 5 m Antriebskompetenz: Arm- und Beinantrieb Brusttiefes Wasser		Unter Wasser von der Wand abstossen und 5 m durch zwei seitlich versetzt stehende Reifen tauchen. Antrieb erfolgt durch Wechselbeinschlag und Brust- /Tauchzugarme.



Grundlagen 5

Tintenfisch (ab 6 Jahren)

Paddeln in Bauchlage mit Ellbogen-vorn-Haltung
(Scheibenwischer)
5-8 m

Antriebskompetenz: Armantrieb

Brusttiefes oder Tiefwasser



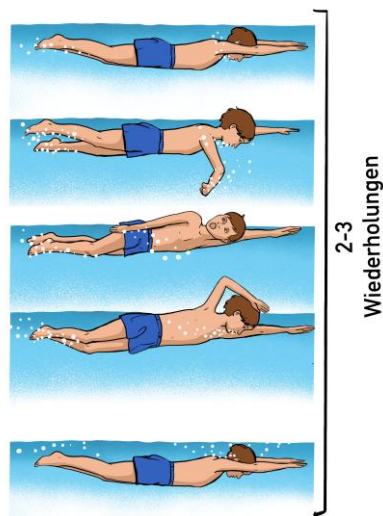
In Bauchlage **5–8 m** ausschliesslich mit Armantrieb fortbewegen. Antrieb erfolgt durch Ein- und Auswärtsbewegungen der Unterarme/Hände unter dem Oberkörper, die Ellbogen zeigen dabei immer nach aussen und sind auf Schulterhöhe fixiert (kein "Brustarmzug"!).

Gesicht liegt mit korrekter Kopfhaltung im Wasser, Beine bleiben passiv (kein Beinantrieb).

Einarmiger Kraul*
16 m

Bewegungskompetenz: Arm-, Beinantrieb und Atmung koordinieren

Tiefwasser



In Bauchlage **16 m** Wechselbeinschlag mit einarmigem Armzug mit deutlicher Unter- und Überwasserphase (Kraularmzug).

Passiver Arm in Vorhalte, Armwechsel nach 8 m, Einatmung zur Seite nach 2-3 Zügen.



Grundlagen 5

Tintenfisch (ab 6 Jahren)

Köpfler Basiskompetenz: Gleiten Tiefwasser, mind. 1.70 m!		Eintauchen kopfwärts aus Knie-, Hockstand oder Stand mit anschliessendem Gleiten gegen den Boden und Heraufholen eines Gegenstandes. Auftauchen mit einem Arm in Hochhalte.
Brustbeinschlag in Rückenlage 10-16 m Antriebskompetenz: Beinantrieb Tiefwasser		10-16 m Gleichschlagbewegung der Beine in Rückenlage. Schwungstossbewegung der Unterschenkel mit auswärts gedrehten Flexfüssen (Dorsalflexion=Fuss zum Schienbein ziehen), Knie bleiben unter der Wasseroberfläche. Armposition frei wählbar.
Wasserstampfen* mind. 30 s Antriebskompetenz: Beinantrieb Tiefwasser		Während mind. 30 Sekunden aufrecht im Tiefwasser Beine mit auswärts gedrehten Flexfüssen (Dorsalflexion=Fuss zum Schienbein ziehen) seitwärts nach unten stossen, rechts-links im Wechsel. Arme können helfend eingesetzt werden. (z. B. Paddeln), Wassertreten erlaubt.



Grundlagen 6

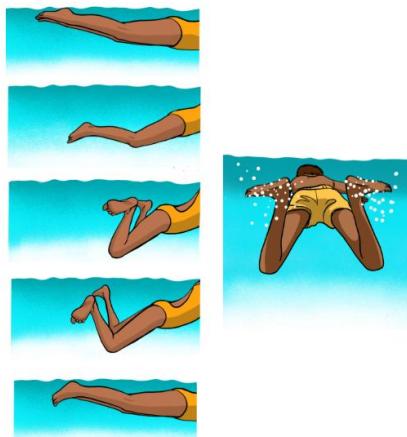
Krokodil (ab 7 Jahren)

Brustbeinschlag in Bauchlage*

10-16 m

Antriebskompetenz: Beinantrieb

Tiefwasser



10-16 m Gleichschlagbewegung der Beine in Bauchlage (Brustbeinschlag) Schwungstossbewegung der Unterschenkel mit auswärts gedrehten Flexfüssen (Dorsalflexion=Fuss zum Schienbein ziehen).

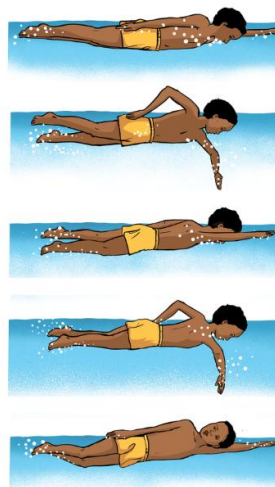
Armposition frei wählbar.

Kraul*

16 m

Bewegungskompetenz: Arm-, Beinantrieb mit Atmung koordinieren

Tiefwasser



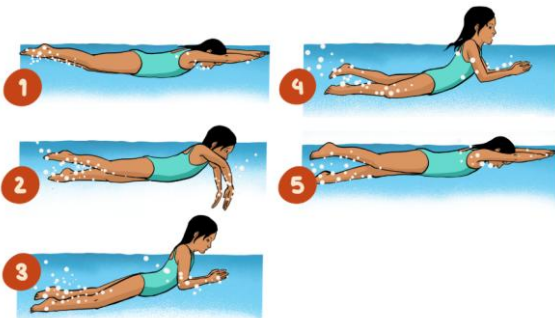
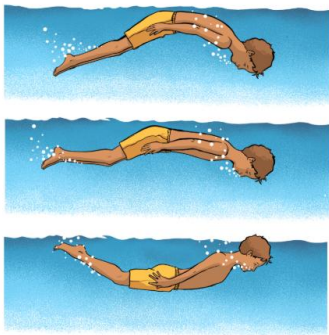
In Bauchlage **16 m** Wechselbeinschlag und Wechselarmzug mit deutlicher Unter- und Überwasserphase (Kraularmzug).

Einatmung zur Seite nach jeweils 3 Armzügen.



Grundlagen 6

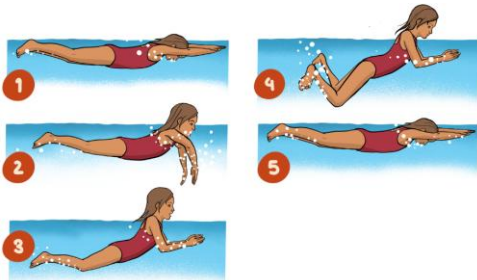
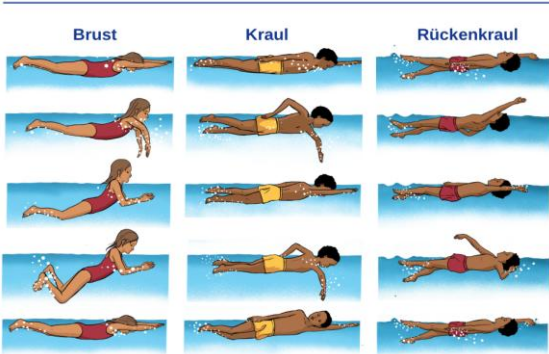
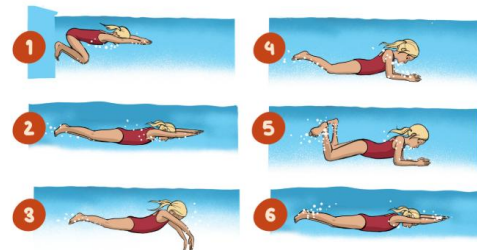
Krokodil (ab 7 Jahren)

Brust-Kraul-Mix * 16-25 m Bewegungskompetenz: Arm-, Beinantrieb mit Atmung koordinieren Tiefwasser		In Bauchlage 16-25 m Schwimmen mit Wechselbeinschlag kombiniert mit Gleichschlagbewegung der Arme. Symmetrischer Armzug mit angewinkelten Armen während der Zugphase bis Schulterhöhe (Brustarmzug). Einatmung nach vorne bei jedem Armzug, sichtbares Ausatmen ins Wasser.
Körperwelle mit Beintrieb 4-6 m Antriebskompetenz: Körperantrieb Tiefwasser		Aus Abstossen von der Wand oder dem Boden in Bauchlage Körperwelle mit Schmetterlingsbeinschlag (Gleichschlag) mit deutlich sichtbarem Impuls aus Kopf/Schulter, über einer Distanz von 4-6 m. Arme in Vorhalte oder am Körper angelegt.
Startsprung Sportartenspezifische Kompetenz Tiefwasser mind. 1.70 m!		Aus Stand Kopfsprung mit Armen in Vorhalte. Hände und Kopf tauchen dabei zuerst ein, anschliessend mit einer Tauchgleitphase in gespannter Körperhaltung zur Wasseroberfläche gleiten.



Grundlagen 7

Eisbär (ab 7 Jahren)

Brustschwimmen* 16-25 m Bewegungskompetenz: Arm-, Beinantrieb mit Atmung koordinieren Tiefwasser		16-25 m Brustgleichschlag ganze Lage mit antriebswirksamer Schwungstossbewegung der Beine, Armzug mit angewinkelten Armen während der Zugphase. Korrekte Koordination Armzug – Atmung – Beinschlag und sichtbares Ausatmen ins Wasser.
3 – Lagencheck je 8 – 10 m Bewegungskompetenz: Arm-, Beinantrieb mit Atmung koordinieren Tiefwasser	3-LAGENCHECK 	Folgende 3-Lagen sind je 8-10 m direkt nacheinander und ohne Pause zu schwimmen: • Brust • Kraul • Rückenkreul Ein fließender Übergang via Längsachsenrotation ist erwünscht.
Streckentauchen 6 m Antriebskompetenz: Arm- und Beinantrieb Tiefwasser		Unter Wasser abstossen von der Wand zum Streckentauchen über 6 m. Antrieb erfolgt durch Wechsel- oder Brustbeinschlag und Brust-/Tauchzugarme. Tauchstrecke ist beendet, sobald ein Körperteil die Wasseroberfläche durchbricht.



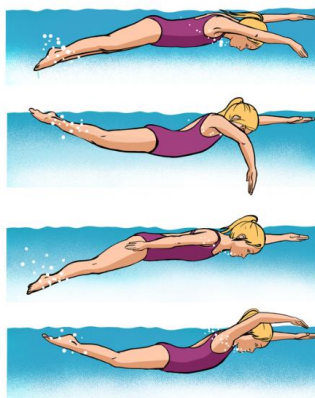
Grundlagen 7

Eisbär (ab 7 Jahren)

Einarmiger Kraul mit Schmetterlingsbeinschlag 16 m

Bewegungskompetenz: Arm-, Bein- und Körperantrieb koordinieren

Tiefwasser



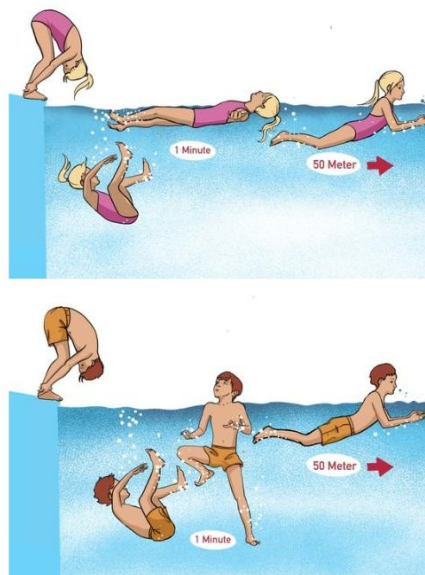
16 m flache Schmetterlingsbewegung mit einarmigem Kraularmzug. Der erste Beinschlag erfolgt beim Eintauchen der Hand vorne, der zweite Beinschlag am Ende der Druckphase des Armes.

Passiver Arm in Vorhalte, Armwechsel nach 8 m möglich. Einatmung zur Seite oder nach vorne, rhythmischer Bewegungsablauf.

Wassersicherheitscheck (WSC)*

Tiefwasser

Der WCS-Ausweis kann zusätzlich abgegeben werden.



Folgende 3 Übungen sind direkt nacheinander und ohne Pause zu absolvieren:

- Rolle/Purzelbaum vorwärts vom Beckenrand in tiefes Wasser (der Kopf muss dabei vollständig untertauchen)
- Sich 1 Minute an Ort über Wasser halten (in Rückenlage schwebend oder mit Wasserstampfen/Wassertreten oder mit Wechselbeinschlag). Dabei einmal um die eigene Achse drehen, um sich zu orientieren
- 50 m schwimmen und aussteigen