

swimming  
**swimsports**

# Grundlagentest Schwimmen





## Grundlagen 1

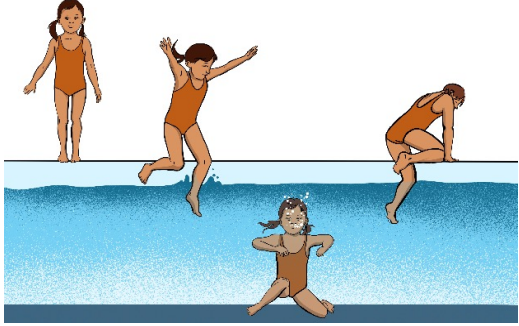
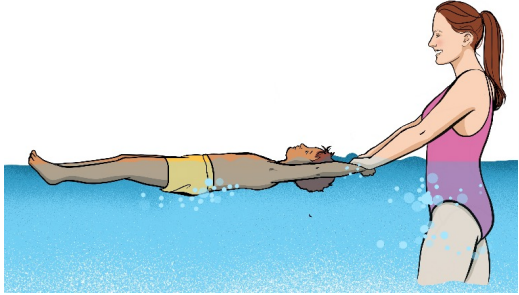
## Krebs (ab 4 Jahren)

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



## Grundlagen 1


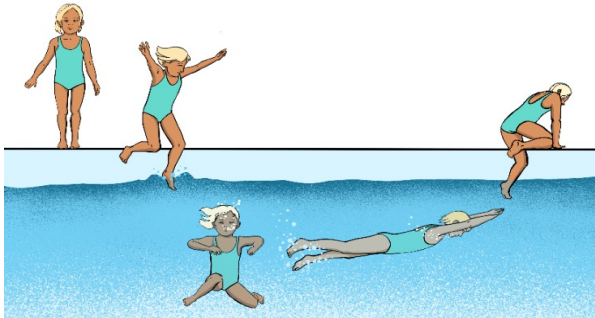
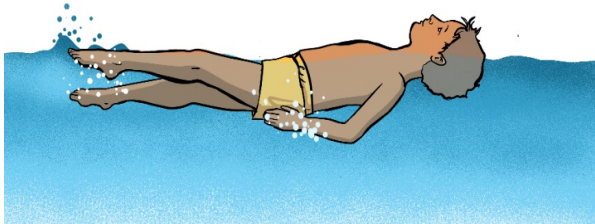
## Krebs (ab 4 Jahren)

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



## Grundlagen 2

## Seepferd (ab 4 Jahren)

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



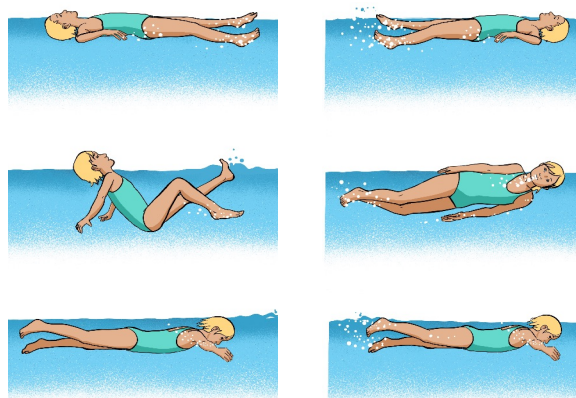
## Grundlagen 2

## Seepferd (ab 4 Jahren)

Aus dem Schweben **Drehung von Rücken- in Bauchlage**  
(Seerose zu Flugzeug)

Wassergewöhnung: Schweben

Standtiefes Wasser

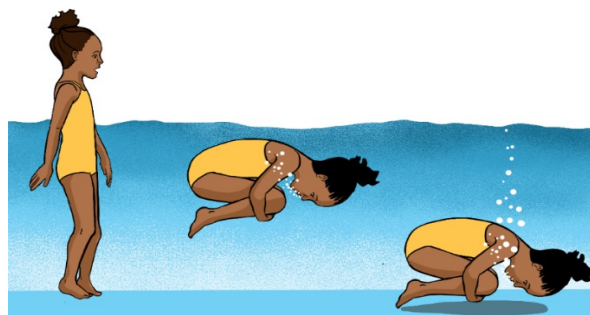


Schweben in Rückenlage mit Armen in Seithalte (mind. 2 Sekunden), dann Wechsel in Bauchlage via Längs- oder Querrotation zum Schweben in Bauchlage mit Armen in Seithalte oder neben der Hüfte (mind. 2 Sekunden).

**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)

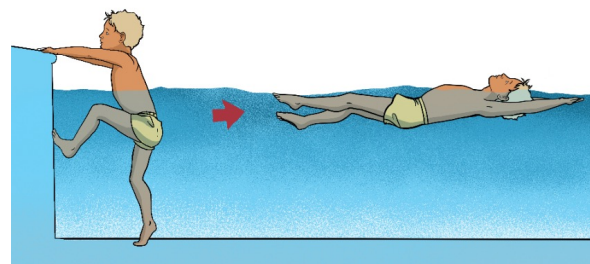
### Gleiten in Rückenlage

(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.

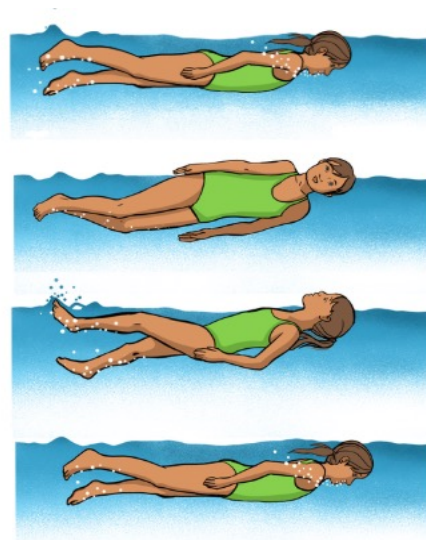
### Wechselbeinschlag mit Längsachsenrotation von Bauch- in Rückenlage und zurück\*

(Seehundschwimmen)

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

Antriebskompetenz: Bein- und Körperantrieb und dabei atmen

Tiefwasser




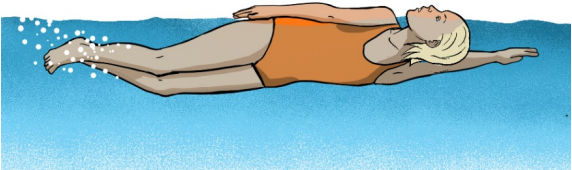
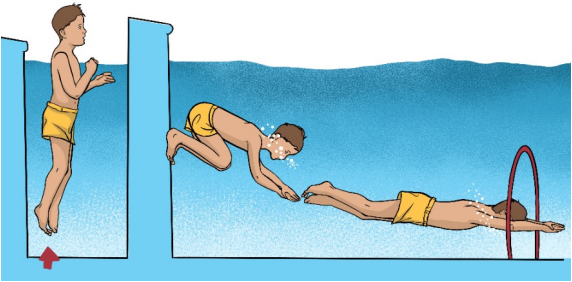
Wechselbeinschlag in Bauchlage, dabei ausatmen, dann Längsachsenrotation in die Rückenlage zur Einatmung, dann wieder in Bauchlage zur Ausatmung.

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



## Grundlagen 3

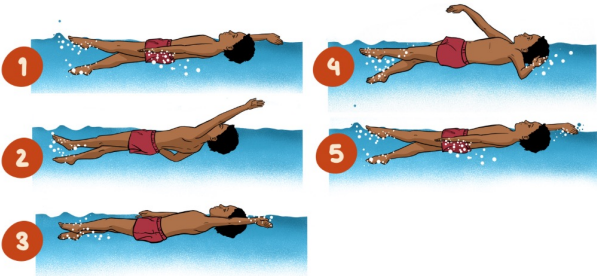
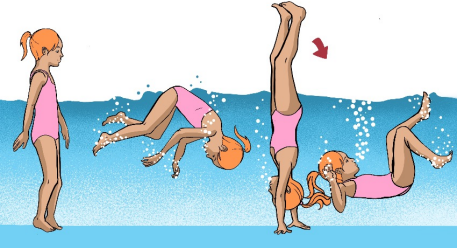
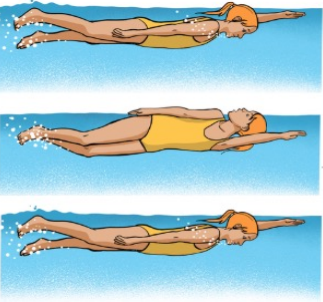
## Frosch (ab 5 Jahren)

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



## Grundlagen 4

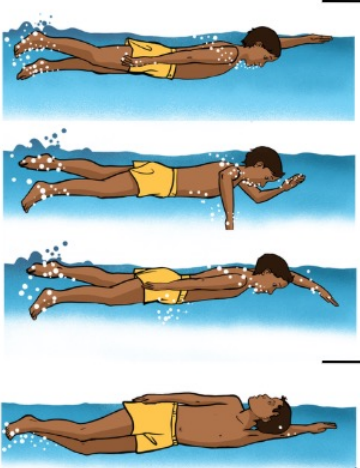
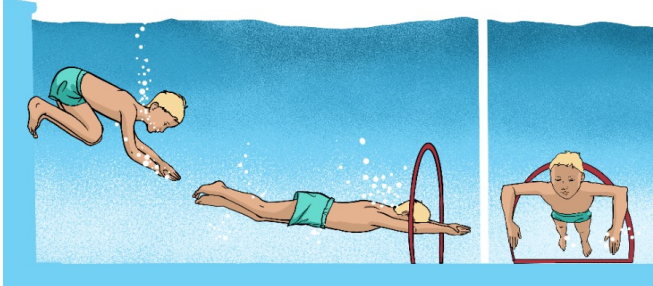
## Pinguin (ab 6 Jahren)

<p><b>Schwimmen in Rückenlage</b> (Rückenkraul) 16-25 m</p> <p>Bewegungskompetenz: Arm- und Beintrieb koordinieren</p> <p>Tiefwasser</p>		<p><b>16–25 m</b> Schwimmen in Rückenlage mit Wechselbeinschlag und Armantrieb mit Rückholphase über Wasser (Rückenkraul).</p> <p>Die Arme bleiben in der Rückholphase gestreckt.</p>
<p><b>Handstand abrollen oder Purzelbaum mit Ausatmen durch die Nase</b></p> <p>Wassergewöhnung: Atmung</p> <p>Hüft-bis brusttiefes Wasser</p>		<p>Im Wasser aus dem Stand: Handstand zum anschliessenden Abrollen <b>oder</b> Purzelbaum vorwärts mit sichtbarem Ausatmen durch die Nase.</p>
<p><b>Wechselbeinschlag mit Seitenatmung</b> (Superman)* 10-16 m mit mind. 3x Drehen in Seitenlage</p> <p>Antriebskompetenz: Beintrieb und dabei Atmen</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>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.</p> <p>Distanz <b>10-16 m mit mind. 3maligem Drehen in Seitenlage.</b></p>



## Grundlagen 4

## Pinguin (ab 6 Jahren)

<p><b>Schwimmen in Bauchlage</b> (Eisbärschwimmen)* 10-16 m</p> <p>Bewegungskompetenz: Arm-, Beinantrieb und Atmung koordinieren</p> <p>Tiefwasser</p>	 <p>2-3 Wiederholungen</p>	<p><b>10–16 m</b> Schwimmen in Bauchlage mit Wechselbeinschlag und Armantrieb via Zug- und Druckphase bis zur Hüfte unter Wasser.</p> <p>Die Rückholphase der Arme erfolgt widerstandsarm unter Wasser Sichtbare, kontinuierliche Ausatmung ins Wasser, Einatmung zur Seite (Supermanposition).</p> <p>Dreieratmung erwünscht (drei Unterwasserzüge gefolgt von einer seitlichen Einatmung).</p>
<p><b>Slalomtauchen</b> 5 m</p> <p>Antriebskompetenz: Arm- und Beinantrieb</p> <p>Brusttiefes Wasser</p>		<p>Unter Wasser von der Wand abstossen und <b>5 m</b> durch zwei seitlich versetzt stehende Reifen tauchen.</p> <p>Antrieb erfolgt durch Wechselbeinschlag und Brust- /Tauchzugarme.</p>



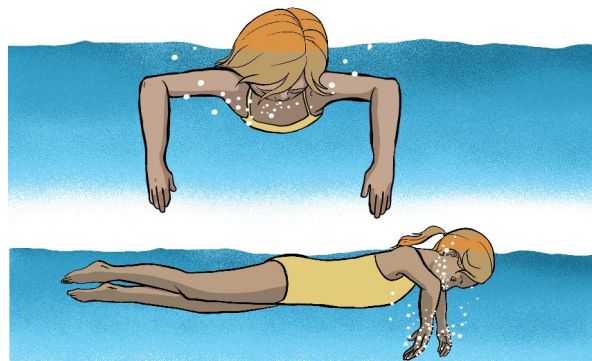
## Grundlagen 5

## Tintenfisch (ab 6 Jahren)

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

Antriebskompetenz: Armantrieb

Brusttiefes oder Tiefwasser



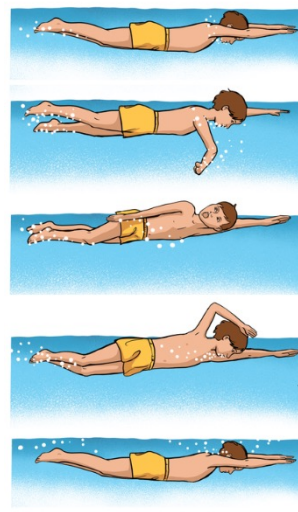
In Bauchlage **5–8 m** ausschliesslich mit Armantrieb fortbewegen  
Antrieb erfolgt durch Ein- und Auswärtsbewegungen der Unterarme/Hände unter dem Oberkörper, die Ellbogen zeigen dabei immer nach aussen und sind auf Schulterhöhe fixiert (kein "Brustarmzug"!).

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

**Einarmiger Kraul\***  
16 m

Bewegungskompetenz: Arm-, Beintrieb und Atmung koordinieren

Tiefwasser



2-3 Wiederholungen

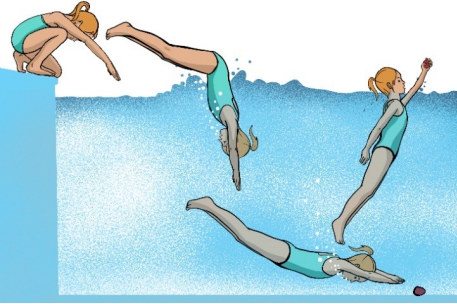

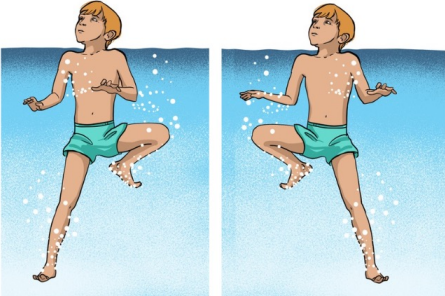
In Bauchlage **16 m** Wechselbeinschlag mit einarmigem Armzug mit deutlicher Unter- und Überwasserphase (Kraularmzug).

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



## Grundlagen 5

## Tintenfisch (ab 6 Jahren)

<p><b>Köpfler</b></p> <p>Basiskompetenz: Gleiten</p> <p>Tiefwasser, mind. 1.70 m!</p>		<p>Eintauchen kopfwärts aus Knie-, Hockstand oder Stand mit anschliessendem Gleiten gegen den Boden und Heraufholen eines Gegenstandes.</p> <p>Auftauchen mit einem Arm in Hochhalte.</p>
<p><b>Brustbeinschlag in Rückenlage</b> 10-16 m</p> <p>Antriebskompetenz: Beintrieb</p> <p>Tiefwasser</p>		<p><b>10-16 m</b> 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.</p>
<p><b>Wasserstampfen*</b> mind. 30 s</p> <p>Antriebskompetenz: Beintrieb</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>Während <b>mind. 30 Sekunden</b> 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.</p>



## Grundlagen 6

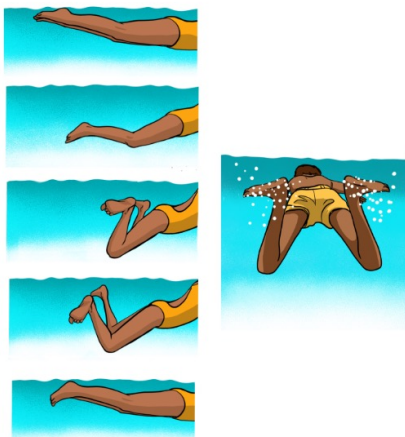
## Krokodil (ab 7 Jahren)

### Brustbeinschlag in Bauchlage\*

10-16 m

Antriebskompetenz: Beintrieb

Tiefwasser



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

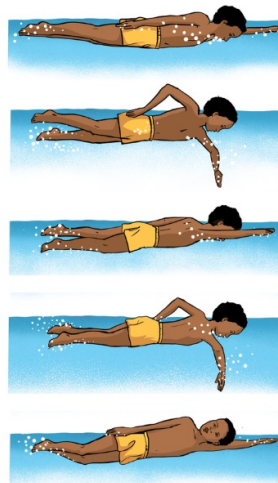
Armposition frei wählbar.

### Kraul\*

16 m

Bewegungskompetenz: Arm-, Beintrieb mit Atmung koordinieren

Tiefwasser



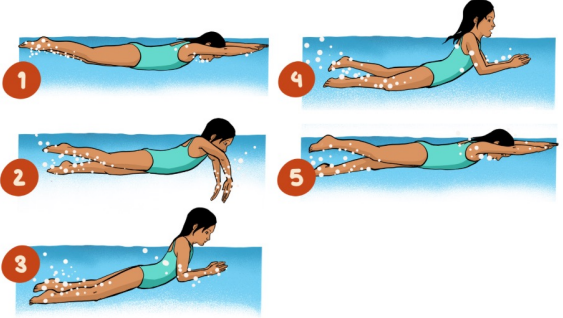
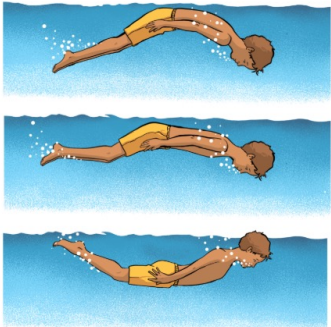
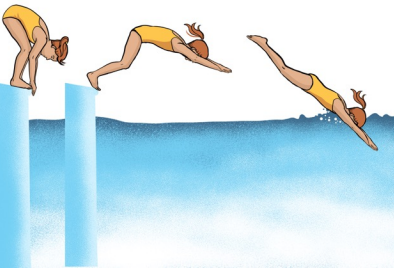
In Bauchlage **16 m** Wechselbeinschlag und Wechselarmzug mit deutlicher Unter- und Überwasserphase (Kraularmzug).

Einatmung zur Seite nach jeweils 3 Armzügen.



## Grundlagen 6

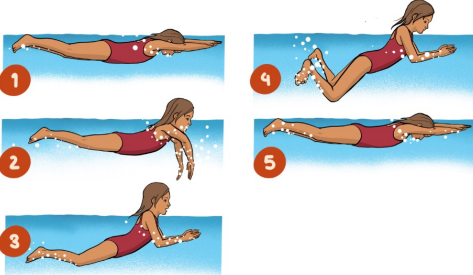













































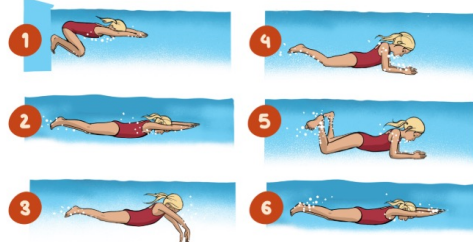
## Krokodil (ab 7 Jahren)

<p><b>Brust-Kraul-Mix *</b> 16-25 m</p> <p>Bewegungskompetenz: Arm-, Beinantrieb mit Atmung koordinieren</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>In Bauchlage <b>16-25 m</b> 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.</p>
<p><b>Körperwelle mit Beinantrieb</b> 4-6 m</p> <p>Antriebskompetenz: Körperantrieb</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>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 <b>4-6 m</b>. Arme in Vorhalte oder am Körper angelegt, Bein bleiben locker keine Delfinsprünge.</p>
<p><b>Startsprung</b></p> <p>Sportartenspezifische Kompetenz</p> <p>Tiefwasser mind. 1.70 m!</p>		<p>Aus Stand Kopfsprung mit Armen in Vorhalte. Hände und Kopf tauchen dabei zuerst ein, anschliessend mit einer Tauchgleitphase in gespannter Körperhaltung zur Wasseroberfläche gleiten.</p>



## Grundlagen 7

## Eisbär (ab 7 Jahren)

<p><b>Brustschwimmen*</b> 16-25 m</p> <p>Bewegungskompetenz: Arm-, Beinantrieb mit Atmung koordinieren</p> <p>Tiefwasser</p>		<p><b>16-25 m</b> Brustgleichschlag ganze Lage mit antriebswirksamer Schwungstossbewegung der Beine, Armzug mit angewinkelter Armen während der Zugphase.</p> <p>Korrekte Koordination Armzug – Atmung – Beinschlag und sichtbares Ausatmen ins Wasser.</p>																		
<p><b>3 – Lagencheck</b> je 8 – 10 m</p> <p>Bewegungskompetenz: Arm-, Beinantrieb mit Atmung koordinieren</p> <p>Tiefwasser</p>	<p><b>3-LAGENCHECK</b></p> <table border="1"><thead><tr><th>Brust</th><th>Kraul</th><th>Rückenkraul</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>	Brust	Kraul	Rückenkraul																<p>Folgende 3-Lagen sind je <b>8-10 m</b> direkt nacheinander und ohne Pause zu schwimmen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Brust</li><li>• Kraul</li><li>• Rückenkraul</li></ul> <p>Ein fließender Übergang via Längsachsenrotation ist erwünscht.</p>
Brust	Kraul	Rückenkraul																		
																				
																				
																				
																				
																				
<p><b>Streckentauchen</b> 6 m</p> <p>Antriebskompetenz: Arm- und Beinantrieb</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>Unter Wasser abstoßen von der Wand zum Streckentauchen über 6 m. Antrieb erfolgt durch Wechsel- oder Brustbeinschlag und Brust-/Tachzugarme. Tauchstrecke ist beendet, sobald ein Körperteil die Wasseroberfläche durchbricht.</p>																		



## Grundlagen 7

## Eisbär (ab 7 Jahren)

<p><b>Einarmiger Kraul mit Schmetterlingsbeinschlag</b> 16 m</p> <p>Bewegungskompetenz: Arm-, Bein- und Körperantrieb koordinieren</p> <p>Tiefwasser</p>		<p><b>16 m</b> flache Schmetterlingsbewegung mit einarmiger Kraularmzug. Der erste Beinschlag erfolgt beim Eintauchen der Hand vorne, der zweite Beinschlag am Ende der Druckphase des Armes.</p> <p>Passiver Arm in Vorhalte, Armwechsel nach 8 m möglich. Einatmung zur Seite oder nach vorne Rhythmischer Bewegungsablauf.</p>
<p><b>Wassersicherheitscheck (WSC)*</b></p> <p>Tiefwasser</p> <p>Der WCS-Ausweis kann zusätzlich abgegeben werden.</p>		<p>Folgende 3 Übungen sind direkt nacheinander und ohne Pause zu absolvieren:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Rolle/Purzelbaum vorwärts vom Beckenrand in tiefes Wasser (der Kopf muss dabei vollständig untertauchen)</li><li>• 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</li><li>• 50 m schwimmen und aussteigen</li></ul>

## Informationen zu den Grundlagentests (GLT)

Die sieben Grundlagentests sind Zielsetzungen für einen gut strukturierten und zielgerichteten Schwimmunterricht mit Kindern im Alter von ca. 4 bis 10 Jahren. Sie vermitteln den Kindern die grundlegenden Kompetenzen um sicher, aufbauend und freudvoll schwimmen zu lernen. Nach dem Absolvieren des 7. und letzten Grundlagentests, dem Eisbär, ist das Kind wassergewöhnt, wasserkompetent und kann die drei Schwimmarten Kraul, Rücken und Brust in einer Grobform schwimmen.

### Ziele der Grundlagentests

Die 7 GLT verfolgen folgende Ziele:

#### 1. Wassergewöhnung

Im standtiefen Wasser gewöhnen sich die Kinder spielerisch an das Element Wasser und seine Eigenschaften wie Nässe, Kälte, Druck, Auftrieb und Widerstand. Sie lernen, sich im Wasser zu bewegen, den Kopf unter Wasser zu tauchen, unter Wasser auszuatmen und sich vom Wasser tragen zu lassen (schweben).

#### 2. Wasserkompetenz

*Basiskompetenzen:* Die Kinder lernen sich im Wasser gehend fortzubewegen entdecken das Schweben und Gleiten, sowie die dazugehörige Atmung.

*Antriebskompetenzen:* Wenn die Kinder gelernt haben, im Wasser zu gleiten und sich fortzubewegen, können Antriebsaktionen der Beine und Arme eingeführt, verfeinert und optimiert werden. Auch hier wird die Atmung integriert, um die Schwimmdistanz zu erhöhen.

#### 3. Bewegungskompetenzen

Die gelernten Antriebsaktionen werden mit der Atmung vielfältig miteinander kombiniert bzw. koordiniert. Das Ziel dabei ist, die drei Schwimmarten Rückenkraul, Kraul und Brust in der Grobform zu beherrschen.

#### 4. Selbstrettung

Auch die Selbstrettung ist in den Grundlagentests verankert. Es ist überlebenswichtig, dass das Kind weiss, wie es ins Wasser rein- und vor allem wieder rauskommt. Durch das frühe Erlernen der Drehung von der Bauch- in die Rückenlage, lernen die Kinder Ruhe zu bewahren, einzuatmen und selbständig an den Rand zurückzuschwimmen.

## Struktur und Aufbau der Grundlagentestreihe



**Der erste Test (Krebs)** ist der Wassergewöhnung (atmen und schweben) und den Basiskompetenzen (gleiten und fortbewegen) gewidmet.



**In den Tests 2 bis 4 (Seepferd, Frosch, Pinguin)** werden die Wassergewöhnung und die Basiskompetenzen gefestigt sowie Antriebskompetenzen eingeführt.



Weiter wird ein Fokus auf die Selbststretzung gelegt. Das Kind lernt sich von Bauch- in Rückenlage zu drehen, selbständig an den Rand zu schwimmen und aus dem Wasser auszusteigen.



**Die Tests 5 bis 7 (Tintenfisch, Krokodil, Eisbär)** perfektionieren mit etlichen Variationen die Antriebskompetenzen und führen diese zu den



Bewegungskompetenzen zusammen. Diese beinhalten die Schwimmarten Rückenkrault, Krault und Brustschwimmen. Abschluss bildet der **3-Lagen-Check**,



sowie der **Wasser-Sicherheits-Check WSC**. Dieser bestätigt dem Kind und seinen Eltern, dass das Kind tiefwassersicher ist

## Sternübungen \*

In jedem Test sind mindestens 2 Übungen mit einem Stern (\*) markiert. Dies bedeutet, dass unter keinen Umständen Kompromisse bei der Testabnahme eingegangen werden dürfen. Auch bei den Übungen, welche nicht mit einem Stern markiert sind, sollen die Minimalanforderungen eingehalten werden.

## Umsetzung der Grundlagentests

swimsports empfiehlt, frühestens im Alter von ca. 4 bis 5 Jahren mit dem Kinderschwimmen auf der Basis der GLT zu beginnen. Ein Kind braucht durchschnittlich zwischen 10 und 16 Lektionen, um ein Abzeichen zu erwerben. Dies ist abhängig von Alter, Entwicklungsstand, Bewegungserfahrung und Lernfähigkeit. Wir empfehlen eine Lektionsdauer von minimal 30 bis maximal 45 Minuten. Die gesamte Serie der 7 GLT kann also innerhalb von ca. 3 – 4 Jahren absolviert werden. Ein Kind, welches mit 4 Jahren mit dem Schwimmunterricht beginnt, an diesem regelmässig teilnimmt und eine durchschnittliche Lerngeschwindigkeit aufweist, hat die 7 GLT mit ungefähr 8 Jahren abgeschlossen.

Die Testübungen sollen kindgerecht aufgebaut und mit vielen Variationen ergänzt werden. Ein Aufbau mit Spielen, Metaphern und Geschichten ermöglicht lustvolles Üben und Trainieren und die einzelnen Elemente können so gefestigt werden. Erst wenn das Kind ein Element / eine Übung sicher wiederholt beherrscht, kann dieses als erfüllt erfasst werden. In welcher Form diese Überprüfung durchgeführt wird, ist jeder Schwimmschule / den Kursleitenden selbst überlassen. Es ist jedoch entscheidend, dass jede Übung des einzelnen Tests wiederholt beherrscht wird, bevor dem Kind das Testabzeichen abgegeben wird.

Auf keinen Fall dürfen Kompromisse bei der Testabnahme der Sternübungen (\*) eingegangen werden. Auch bei den Übungen, welche nicht mit einem Stern markiert sind, sollen die Minimalanforderungen eingehalten werden.



swimsports empfiehlt, ein Testabzeichen nur dann abzugeben, wenn das geforderte Niveau erreicht wurde. Dies mit der Idee, ein Kind in seiner schwimmerischen Kompetenz weiterzubringen. Bei Nicht-Bestehen eines Abzeichens können Motivationsabzeichen abgegeben werden. Diese sind dazu da, ein Kind zu ermuntern, weiterhin Zeit im Wasser zu verbringen, um weitere Fortschritte zu erzielen.




## Allgemeine Hinweise

- Ein Schwimmkurs kann aus wöchentlich stattfindenden Lektionen bestehen oder auch als Wochenkurs (Ferien) angeboten werden. swimsports empfiehlt Kurse à 10-12 Lektionen von 30-45 Minuten Dauer.
- Die Testübungen sollen ohne Hilfsmittel und ohne Hilfestellung absolviert werden, d. h. keine Auftriebsmittel usw. Selbstverständlich sind im Aufbau Auftriebshilfen, Spielsachen und andere Hilfsmittel erlaubt.
- Um eine gute Wassergewöhnung zu ermöglichen, sollen die Übungen ohne Schwimmbrille absolviert werden.
- Oberste Priorität im Schwimmunterricht hat die Sicherheit. Die Gruppengrösse muss dem Niveau der Kinder und den Badverhältnissen angepasst werden. Swimsports empfiehlt in den Stufen Krebs bis Pinguin eine maximale Gruppengrösse von 8 Kindern und ab Tintenfisch max. 10 Kinder.
- Es ist von Vorteil, die Eltern über den Lernverlauf des Kindes zu informieren. Eine transparente Haltung über den Aufbau und die Struktur der GLT hilft, gegenseitiges Verständnis zu erlangen.
- Schwimmunterricht soll intensiv, freudvoll, niveaugerecht und zugleich spielerisch sein. Im Mittelpunkt steht das wiederholte und variantenreiche Üben, das durch Geschichten und Spiele kindgerecht verpackt wird und somit Freude verbunden ist. Kinder sollen das Element Wasser spielerisch erleben und Schritt für Schritt Vertrauen dazu gewinnen. Deshalb gehören zu einem sinnvollen und erlebnisreichen Unterricht nicht nur das Schwimmen selbst, sondern auch spielerische Elemente wie das Springen ins Wasser und das gemeinsame Erleben. Erfolgserlebnisse sind für die Motivation und das Selbstkonzept der Kinder wichtig. Sie sollen daher in ihrem eigenen Tempo lernen dürfen. Die Freude an der Bewegung im Wasser bildet die Grundlage dafür, dass Kinder ein Leben lang im, am und auf dem Wasser aktiv und vergnügt sein können.

## Testunterlagen beziehen

	Alle Informationen zu den einzelnen Tests finden sich hier: <a href="http://www.swimsports.ch/grundlagentest-1-7">http://www.swimsports.ch/grundlagentest-1-7</a>
	Die gesamte Broschüre ist auch als PDF zum Download verfügbar. <a href="https://www.swimsports.ch/downloads">https://www.swimsports.ch/downloads</a> , Rubrik Unterrichtshilfen

## Abzeichen beziehen

	Die Abzeichen können über unsere Website bezogen werden. <a href="https://www.swimsports.ch/produkt/grundlagentests-1-7">https://www.swimsports.ch/produkt/grundlagentests-1-7</a>
---	---

## Das Autorenteam

**Barbara Lerch**, Modulverantwortliche aqua-kids, Sportlehrerin und Schwimminstruktorin, langjährige Erfahrung im Unterrichten von Kindern und Erwachsenen, fundiertes methodisch-didaktisches Wissen und kreative Pädagogik, die Schwimmlehrpersonen und Kinder nachhaltig begeistert.

**Sölen Eichhorn**, Inhaberin und Leiterin der Schwimmschule Wellebrecher, langjährige Erfahrung mit den Grundlagentests, bereits vor 15 Jahren in der Arbeitsgruppe GLT dabei gewesen, SLRG-Instruktorin, Brückenbauerin zwischen Tradition und Innovation.














**Stefanie Grunder**, erfahrene Schwimminstruktorin für Kinder-, Schul- und Erwachsenenschwimmen, Ausbilderin in aqua-basics und aqua-technic, ehemalige Wettkampfschwimmerin, praxisnahes Wissen und technische Präzision.

**Susanne Reisinger**, Inhaberin der Schwimmschule engadin-kinder.ch, Ausbilderin aqua-kids, aktive Schwimmerin und Schwimminstruktorin, verbindet Leidenschaft mit praxisnaher Lehre.

**Flori Lang**, ehemaliger Schweizer Spitzenschwimmer, mehrfacher Medaillengewinner bei Europameisterschaften, Teilnehmer an den Olympischen Spielen 2008, Weltrekord im Finswimming, technische Präzision und Innovationskraft.

## Weiterführende Abzeichen

Wenn das siebte und letzte Abzeichen der Grundlagentestreihe (Eisbär) absolviert ist, sind die Kinder bereit für die weiterführenden Testreihen. Dabei können sie aus einer breiten Palette auswählen:

<p><b>Kombittests 1-4:</b> Für alle die sich im Wasser gerne polysportiv bewegen (Schwimmen, Wasserball, Rettungsschwimmen, Wasserspringen, artistic swimming)</p>		
<p><b>Schwimmtests 1-8:</b> Der Weg zu zielgerichtetem und erfolgreichem Schwimmen – für Breitensport und Wettkampfschwimmen</p>		
<p><b>Wasserspringen 1-8:</b> Zweckmässiger Aufbau des Wasserspringens, von einfachen bis schwierigen Sprüngen vom 1 m Sprungbrett bis 5 m Plattform</p>		
<p><b>Wasserball 1-8:</b> Für alle, die genauso gerne spielen wie schwimmen</p>		
<p><b>Artistic swimming 1-8:</b> Fusion aus Schwimmen, Gymnastik, Akrobatik und Tanz im Wasser</p>		
<p><b>Flossenschwimmen 1-8:</b> Freitauchen mit Flossen, Maske und Schnorchel</p>		
<p><b>Rettungsschwimmen 1-8:</b> Die ideale Vorbereitung zu einem safety-Brevet</p>		

# Das Technik- und Kompetenzmodell für die Fortbewegung in den Schwimmsportarten

## Technikmodell



Abb 1: Technikmodell, swimsports et al. 2017, Schwimmsport fundiert unterrichten: Schwimmtechnik besser verstehen

Das Technische Modell hilft, die Schwimmtechnik besser zu verstehen. Es erklärt die physikalischen Eigenschaften des Wassers, mit denen sich Kinder ab der ersten Schwimmlektion, wie auch erfahrene Wettkämpfer:innen immer wieder auseinandersetzen müssen.

Eine Hauptaufgabe in den Schwimmsportarten ist es, sich im Wasser von A nach B fortzubewegen.

Auf der Stufe der **Basisaktionen** werden verschiedene Fortbewegungsarten erprobt und dabei wird mit der Atmung experimentiert. Die Fortbewegung wird durch die Fertigkeit widerstandsarm zu gleiten unterstützt. Dies setzt Erfahrungen im Schweben an und unter der Wasseroberfläche voraus.

In den **Antriebsaktionen** werden Bewegungen beschrieben, die zu einer ökonomischen Fortbewegung im Wasser führen und dem Schwimmreglement entsprechen. Im Wasser ist grundsätzlich ein **Antrieb mit den Armen, den Beinen oder mit dem Körper** möglich. Auf der Stufe der **Schwimmarten** werden die Antriebsaktionen und die Atmung so koordiniert, dass eine optimale Fortbewegung im Wasser erreicht werden kann.

Die verschiedenen Schwimmsportarten (z. B. Schwimmen, artistic swimming, Wasserball, Tauchen, Wasserspringen) stellen besondere Anforderungen an die Fortbewegung im Wasser. Diese werden auf der Stufe der schwimmsportspezifischen Fortbewegung entwickelt. So muss z. B. ein Wasserballspieler mit dem Ball möglichst schnell schwimmen und dabei die Spielübersicht behalten können. Die Rettungsschwimmerin hingegen muss sich mit einem Rettling ökonomisch fortbewegen.

## Das Kompetenzmodell

Das Kompetenzmodell führt zu einem, auf dem Technischen Modell begründeten, sinnvollen Schwimmunterricht. Entsprechend den Stufen des Technischen Modells werden in diesem methodisch-didaktischen Modell Kompetenzen, die durch die Lernenden erworben werden sollen, definiert. Das Kompetenzmodell hilft der Schwimmlehrperson, Schwimmübungen von der Wassergewöhnung bis zu den Bewegungskompetenzen einzuordnen und in einen sinnvollen Aufbau zu bringen.

### Kompetenzmodell für die Fortbewegung in den Schwimmsportarten

(Schwimmen, Rettungsschwimmen, Wasserball, Artistic Swimming, Freitauchen, Triathlon etc.)

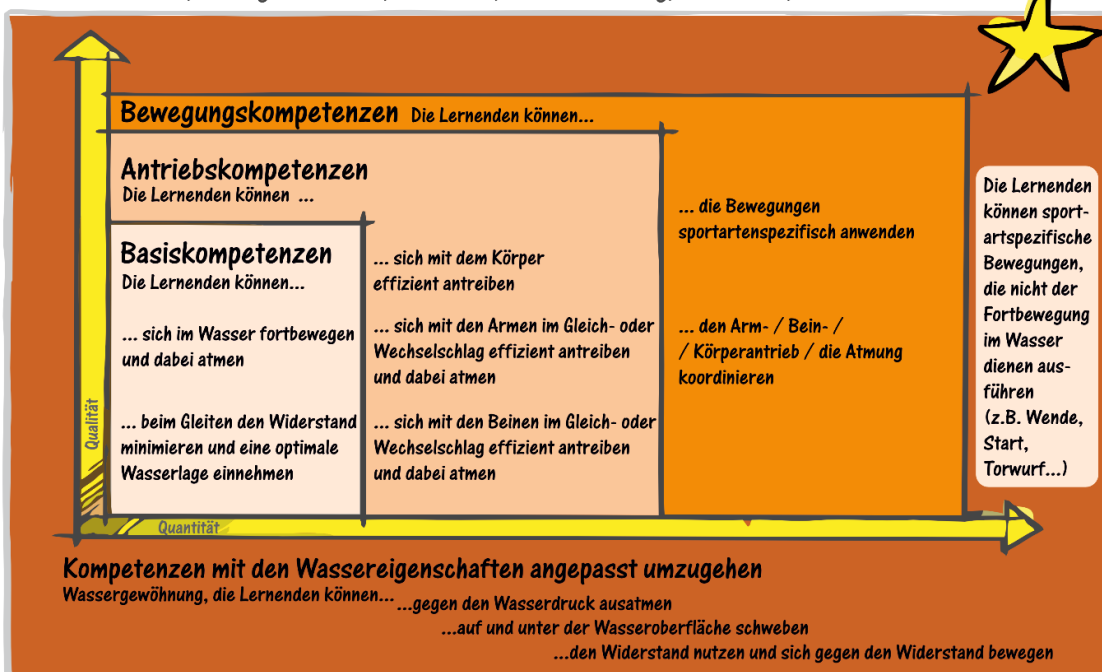


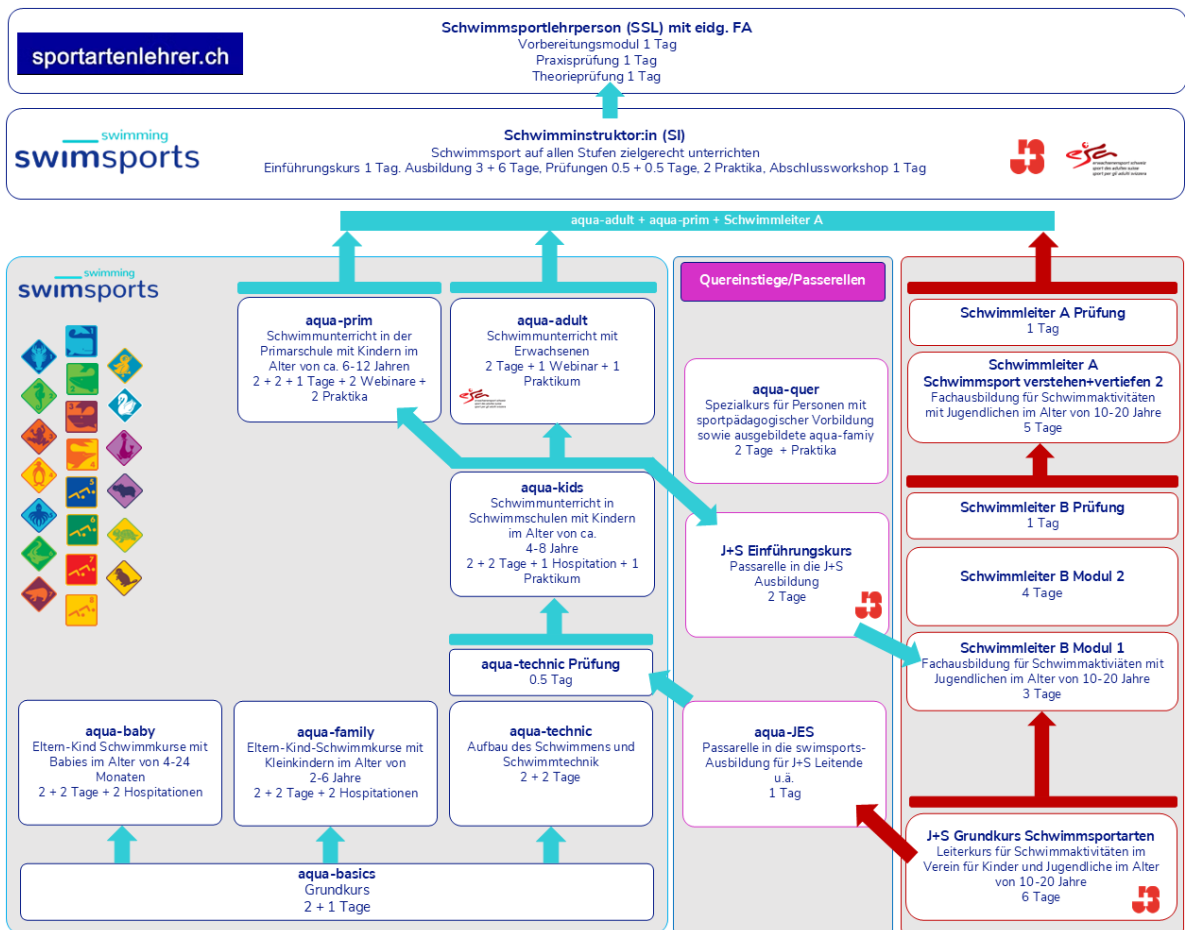
Abb 2 Kompetenzmodell, swimsports et al. 2017, Schwimmsport fundiert unterrichten: Schwimmtechnik besser verstehen

# swimsports – Kompetenzzentrum für Schwimmsport und Wasserfitness

swimsports ist seit 1941 massgebend für das Schwimmenlernen in der Schweiz und setzt Qualitätsstandards im Schwimmunterricht. Als eigenständige, unabhängige Non-Profit-Organisation bietet swimsports u.a. folgende Dienstleistungen an:

- Aus- und Weiterbildungsangebot für Kursleitende aqua-baby bis Schwimminstruktor:in
- Bewährte Konzepte für kind- und erwachsenengerechten Schwimmunterricht
- Testreihen zu den schwimmerischen Grundlagen, Schwimmen, Rettungsschwimmen, Flossenschwimmen, Wasserball, Wasserspringen, Artistic Swimming, Kombitests
- Wasser-Sicherheits-Check WSC-Unterlagen und Ausweise
- Unterrichtsmaterial, Hilfsmittel und Literatur für alle Stufen
- Einziges schweizerisches Qualitätslabel für Schwimmschulen aQuality
- Information- und Dienstleistungszentrum für die Anliegen des Schwimmsports und Wasserfitness

## Ausbildungen Schwimmen



## aQuality – Schweizerisches Qualitätslabel für Schwimmschulen



Das aQuality-Label zeichnet Schwimmschulen für hohe Qualität im Schwimmunterricht aus. Dies beinhaltet u.a. folgende Anforderungen: Sicherheitsanforderungen, Aus- und stetige Weiterbildung der Schwimmlehrpersonen, Konzept der Ausbildung, Nachhaltigkeit in Zusammenarbeit mit Partnern, Verhaltenskodex.



Interessierte können alle Details zur aQuality-Zertifizierung auf <http://www.swimsports.ch/downloads> - Rubrik aQuality herunterladen.

Auskunft zu aQuality und ein erstes Beratungsgespräch bietet die Zertifizierungsstelle: [aquality@swimsports.ch](mailto:aquality@swimsports.ch)

### Impressum

Copyright: swimsports

Autorenteam: Arbeitsgruppe Grundlagentests

Illustrationen: Sophie Graff / <https://sophiegraff.ch/>

 Sophie Graff Illustration