

# Grundlagentests Schwimmen



## Motivationsabzeichen



## Die Schweizerischen Tests im Schwimmsport



# Protokollblatt Grundlagentests 1–7

Die Testbedingungen, Protokollblätter und Abzeichen können bestellt werden auf:

**www.swimsports.ch**

**Bitte halten Sie sich genau an die Abnahmebedingungen!**

Veranstalter

Daten

X = erfüllt O = nicht erfüllt		Test											
				Übung									
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
Test 1 «Krebs»													
Test 2 «Seepferd»													
Test 3 «Frosch»													
Test 4 «Pinguin»													
Test 5 «Tintenfisch»													
Test 6 «Krokodil»													
Test 7 «Eisbär»													
Name, Vorname													
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													
21													
22													
23													
24													



Übung		Beschreibung
<p><b>Taucherli</b></p> <p>Wassergewöhnung</p> <p>Standtiefes Wasser</p>		<p>Stehend minimal 3 Sek. mit angehaltenem Atem vollständig untertauchen, über Wasser ausatmen.</p>
<p><b>Sprudelbad</b></p> <p>Wassergewöhnung</p> <p>Standtiefes Wasser</p>		<p>Stehend minimal 3 Sek. vollständig untertauchen mit sichtbarem Ausatmen durch Mund und / oder Nase unter Wasser.</p>
<p><b>Flugzeug*</b></p> <p>Wassergewöhnung</p> <p>Brusttiefes Wasser</p>		<p>Minimal 3 Sek. schweben in Bauchlage mit korrekter Kopfhaltung, Arme in Seithalte.</p>
<p><b>Bauchpfeil</b></p> <p>Basiskompetenz</p> <p>Brusttiefes Wasser</p>		<p>Von der Wand oder der Treppe abstossen und während minimal 3 Sek. in Bauchlage selbständig gleiten (ohne Beinschlag). Das Gesicht liegt im Wasser, Arme in Hochhalte.</p>
<p><b>Sprung*</b></p> <p>Wassergewöhnung</p> <p>Brusttiefes Wasser</p>		<p>Freier Sprung vom Bassinrand auf die Füße zum sofortigen, vollständigen Untertauchen.</p>

Bei der mit einem \* bezeichneten Übung darf auf keinen Fall ein Kompromiss bei der Testabnahme gemacht werden. Wenn diese Übung nicht **sicher und wiederholbar** beherrscht wird, ist das Weitergehen in die nächste Stufe auf keinen Fall möglich.



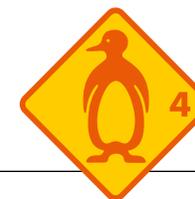
Übung		Beschreibung
<p><b>Fischauge</b></p> <p>Wassergewöhnung</p> <p>Standtiefes Wasser</p>		<p>Untertauchen, Augen öffnen und erkennen eines Gegenstandes, einer Zahl oder einer Farbe unter Wasser.</p>
<p><b>Luftpumpe*</b></p> <p>Wassergewöhnung</p> <p>Standtiefes Wasser</p>		<p>Stehend: Einatmen, untertauchen und vollständig unter Wasser ausatmen. Die Übung ist ohne Unterbruch und ohne Augen zu reiben viermal auszuführen. Ziel: gleichmässiger Atemrhythmus.</p>
<p><b>Seerose*</b></p> <p>Wassergewöhnung</p> <p>Standtiefes Wasser</p>		<p>Minimal 5 Sek. schweben in Rückenlage, Arme in Seit- bis Hochhalte.</p>
<p><b>Bauchpfeil mit Beinmotor</b></p> <p>Basiskompetenz</p> <p>Standtiefes Wasser</p>		<p>Gleiten über minimal 2 m in Bauchlage aus Abstossen vom Rand oder vom Boden ohne Antrieb, Arme in Hochhalte. Anschliessend nochmals 2 m mit Beinantrieb.</p>
<p><b>Froschsprung</b></p> <p>Wassergewöhnung</p> <p>Standtiefes Wasser für die helfende Person; Tiefwasser für die Ausführenden</p>		<p>Fussprung in tiefes Wasser zum Untertauchen. (Hilfsperson steht im Wasser.)</p>

Bei der mit einem \* bezeichneten Übung darf auf keinen Fall ein Kompromiss bei der Testabnahme gemacht werden. Wenn diese Übung nicht **sicher und wiederholbar** beherrscht wird, ist das Weitergehen in die nächste Stufe auf keinen Fall möglich.



Übung		Beschreibung
<p><b>Motorboot</b></p> <p>Basiskompetenz Mindestens brusttiefes Wasser</p>		<p>Aus Abstossen vom Rand minimal 5 Sek. gleiten in Bauchlage an der Wasseroberfläche mit korrekter Kopfhaltung und sichtbarer Ausatmung.</p>
<p><b>Rückenfeil</b></p> <p>Basiskompetenz Mindestens brusttiefes Wasser</p>		<p>Gleiten während mindestens 5 Sek. in Rückenlage aus Abstossen vom Rand oder vom Boden, Arme in Hochhalte.</p>
<p><b>Seehund-Schwimmen in Rückenlage*</b></p> <p>Antriebskompetenz Tiefwasser</p>		<p>8 m Wechselbeinschlag in Rückenlage, Hände können seitlich neben dem Körper im Wasser paddeln oder Arme in Hochhalte.</p>
<p><b>Seehund-Schwimmen in Bauchlage*</b></p> <p>Antriebskompetenz Tiefwasser</p>		<p>8 m Wechselbeinschlag in Bauchlage, Hände können seitlich neben dem Körper im Wasser paddeln oder Arme in Hochhalte. Eine Antriebsbewegung der Arme z.B. «Raddampfer» unterstützt das Einatmen.</p>
<p><b>Purzelbaum</b></p> <p>Wassergewöhnung Tiefwasser</p>		<p>Rolle/Purzelbaum vorwärts vom Bassinrand in tiefes Wasser.</p>

Bei der mit einem \* bezeichneten Übung darf auf keinen Fall ein Kompromiss bei der Testabnahme gemacht werden. Wenn diese Übung nicht **sicher und wiederholbar** beherrscht wird, ist das Weitergehen in die nächste Stufe auf keinen Fall möglich.



Übung		Beschreibung
<p><b>Handstand</b></p> <p>Wassergewöhnung</p> <p>Hüft- bis brusttiefes Wasser</p>		<p>Aus dem Stand: Handstand zum anschließenden Abrollen vorwärts und sichtbarem Ausatmen durch die Nase.</p>
<p><b>Tunneltauchen</b></p> <p>Basiskompetenz</p> <p>Brusttiefes Wasser</p>		<p>Abtauchen, abstossen von der Wand, unter den Beinen einer Person oder durch einen vollständig im Wasser stehenden Reifen gleiten (ohne Antriebsbewegungen).</p>
<p><b>Superman*</b></p> <p>Antriebskompetenz</p> <p>Mindestens brusttiefes Wasser</p>		<p>10–15 m aus Abstossen: Wechselbeinschlag in Bauchlage mit einem Arm in Hochhalte. Drehung von der Bauch- in die Seitenlage zum Einatmen. Anschliessend wieder in Bauchlage drehen zum Ausatmen. Mindestens 3 x hintereinander ausführen.</p>
<p><b>Eisbärschwimmen*</b></p> <p>Antriebskompetenz</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>10–15 m Fortbewegung in Bauchlage, Armantrieb und Wechselbeinschlag mit «Paddelbewegungen» vor dem Kopf, mit ausatmen ins Wasser. Die Arme gleiten unter Wasser nach vorne und ziehen wieder nach hinten bis unter die Schultern.</p>
<p><b>Rückenkraul</b></p> <p>Bewegungskompetenz</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>15–25 m Wechselbeinschlag und Armantrieb mit Rückholphase der Arme ausserhalb des Wassers in Rückenlage.</p>

Bei der mit einem \* bezeichneten Übung darf auf keinen Fall ein Kompromiss bei der Testabnahme gemacht werden. Wenn diese Übung nicht **sicher und wiederholbar** beherrscht wird, ist das Weitergehen in die nächste Stufe auf keinen Fall möglich.



Übung		Beschreibung
<p><b>Haifisch</b></p> <p>Antriebskompetenz</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>15–20 m Wechselbeinschlag in Bauchlage, ein Arm in Hochhalte, der andere Arm am Körper seitl. angelegt: Ausatmen ins Wasser, Einatmen mit Rollen über den gestreckten Arm und gleichzeitigem Hochziehen des Ellbogens des angelegten Armes, danach Arm senken, Kopf drehen und ausatmen.</p>
<p><b>Slalom mit Brustarmzug</b></p> <p>Antriebskompetenz</p> <p>Brusttiefes Wasser</p>		<p>Unter Wasser von der Wand abstossen und 5 m tauchen mit Wechselbeinschlag und Brustarmzug durch zwei seitlich versetzt stehende Reifen hindurch.</p>
<p><b>Baumstammrollen*</b></p> <p>Antriebskompetenz</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>15 m aus Abstossen: «Baumstammrolle» mit Wechselbeinschlag und je zwei Drehungen von der Rücken- in die Bauchlage bzw. von der Bauch- in die Rückenlage. Die Arme bleiben während der gesamten Übung in Hochhalte gestreckt.</p>
<p><b>Schraubenkraul*</b></p> <p>Bewegungskompetenz</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>25 m Fortbewegung: 5–8 m Wechselbeinschlag und Wechselzug der Arme mit Unter- und Überwasserphase in Bauchlage mit Seitenatmung; unmittelbar anschliessend 5–8 m in Rückenlage, gestreckte Arme in der Überwasserphase, regelmässiger Armzug usw.</p>
<p><b>Köpfler</b></p> <p>Sportartenspezifische Kompetenz</p> <p>Angemessene Wassertiefe je nach Körpergrösse (Empfohlen: mindestens 1,50 m)</p>		<p>Eintauchen kopfwärts aus Knie-, Hockstand oder Stand mit anschliessendem Gleiten gegen den Boden.</p>

Bei der mit einem \* bezeichneten Übung darf auf keinen Fall ein Kompromiss bei der Testabnahme gemacht werden. Wenn diese Übung nicht **sicher und wiederholbar** beherrscht wird, ist das Weitergehen in die nächste Stufe auf keinen Fall möglich.



Übung		Beschreibung
<p><b>Kraul</b></p> <p>Bewegungskompetenz</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>15 m Wechselbeinschlag und Wechselzug der Arme mit Unter- und Überwasserphase, in Bauchlage, mit korrekter Seitenatmung.</p>
<p><b>Scheibenwischer</b></p> <p>Antriebskompetenz</p> <p>Brusttiefes Wasser oder Tiefwasser</p>		<p>5–8 m Fortbewegung: Aus Abstossen ausschliesslich mit Armantrieb; die Ellbogen zeigen nach aussen, Antrieb mit Ein- und Auswärtsbewegungen der Unterarme/ Hände unter dem Oberkörper. Das Gesicht liegt mit korrekter Kopfhaltung im Wasser (kein «Brustarmzug», kein Beinantrieb).</p>
<p><b>Kraul-Brust-Mix*</b></p> <p>Bewegungskompetenz</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>20–30 m Fortbewegung in Bauchlage, Wechselbeinschlag kombiniert mit Brustarmzug und regelmässiger Atmung nach vorne bei jedem Zug.</p>
<p><b>Wasserstampfen</b></p> <p>Antriebskompetenz</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>Während 30 Sek. aufrecht im Tiefwasser mit auswärts gedrehten Flex-Füssen (zum Fussrist hin gebeugte Füsse) seitwärts nach unten stossen. Arme können helfend eingesetzt werden (z.B. paddeln).</p>
<p><b>Entenfüsse*</b></p> <p>Antriebskompetenz</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>10–15 m Gleichschlag der Beine (Schwung-/Stossbewegung der Unterschenkel mit auswärtsgedrehten Füssen) in Rücken- oder in Bauchlage, die Armhaltung ist frei wählbar.</p>

Bei der mit einem \* bezeichneten Übung darf auf keinen Fall ein Kompromiss bei der Testabnahme gemacht werden. Wenn diese Übung nicht **sicher und wiederholbar** beherrscht wird, ist das Weitergehen in die nächste Stufe auf keinen Fall möglich.

# Grundlagen 7

# Eisbär (6- bis 8-jährig)



Übung		Beschreibung
<p><b>Tauchwende</b></p> <p>Bewegungskompetenz</p> <p>Brusttiefes Wasser</p>		<p>Aus Stand: Aus 5 m Entfernung zur Wand tauchen, unter Wasser wenden und nach 2 m einen Tauchgegenstand vom Boden heraufholen.</p>
<p><b>Delfinwelle</b></p> <p>Antriebskompetenz</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>4–6 m aus Abstossen: Delfinwelle mit deutlich sichtbarem Impuls aus Kopf/ Schultern ausführen (keine Delfin-sprünge, Beine bleiben locker). Arme in Hochhalte oder am Körper angelegt.</p>
<p><b>Brust</b></p> <p>Bewegungskompetenz</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>16–25 m Brust ganze Lage. Antriebs-wirksame Schwung-/Stossbewegung der Beine, Armzug mit angewinkelten Armen während der Zugphase. Korrekte Koordination Armzug – Atmung. Sichtbares Ausatmen ins Wasser.</p>
<p><b>Wasser-Sicherheits-Check WSC*</b></p> <p>Tiefwasser</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;"> <p>Rolle/purzeln</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>1 Minute an Ort</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>50 m schwimmen</p> </div> </div> <div style="text-align: right; margin-top: 20px;"> </div>	<p>Folgende 3 Übungen sind direkt nacheinander und ohne Pause zu absolvieren:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rolle/purzeln in tiefes Wasser (der Kopf muss vollständig untertauchen)</li> <li>• 1 Minute an Ort über Wasser halten (in Rückenlage schwebend oder mit Wasserstampfen oder Wechselbeinschlag). Dabei einmal um die eigene Achse drehen um sich zu orientieren</li> <li>• 50 m schwimmen</li> </ul> <p><i>Der WSC-Ausweis kann zusätzlich abgegeben werden.</i></p>

Bei der mit einem \* bezeichneten Übung darf auf keinen Fall ein Kompromiss bei der Testabnahme gemacht werden. Wenn diese Übung nicht **sicher und wiederholbar** beherrscht wird, ist das Weitergehen in die nächste Stufe auf keinen Fall möglich.

# Ausbildungen Wassergewöhnung- und Kinderschwimmen WAKI für Leiterinnen und Leiter

swimsports.ch ist die verantwortliche Organisation für die Ausbildung Unterrichtender in der Wassergewöhnung und im Kinderschwimmen. Sie erfahren in diesen Ausbildungsmodulen, wie der Unterricht mit Säuglingen ab 4 Monaten bis Kinder im Alter von 10 Jahren aufgebaut und gestaltet wird. Ausgangslage für sämtliche WAKI-Ausbildungen ist der aqua-basics.ch. Er bildet den Grundstein Ihrer WAKI-Ausbildungen von swimsports.ch. Wir wünschen Ihnen viel Spass dabei!

## Die WAKI-Ausbildungsmodule

### aqua-basics.ch Grundkurs

Im aqua-basics.ch erhalten Sie als zukünftige Leiterin, zukünftiger Leiter das Basiswissen, das für die Gestaltung eines sinnvollen Unterrichts im Bereich Wassergewöhnung und Kinderschwimmen wichtig ist (Modell im Schwimmsport, Entwicklung des Kindes, Organisation, Leiterpersönlichkeit usw).

### aqua-baby.ch Leiterin / Leiter Wassergewöhnung Eltern-Baby (Kinder ab 4 Monaten bis 2 Jahren)

Sie lernen die theoretischen Grundlagen kennen und erhalten viele praktische Tipps, Spielideen, Griffe und Positionen, um aqua-baby-Kurse als «sanfte Wassergewöhnung für Eltern mit ihrem Baby» gestalten und durchführen zu können.

### aqua-family.ch Leiterin / Leiter Wassergewöhnung Eltern-Kind (Kinder ab 2 bis 5 Jahren)

Kinder in diesem Alter wünschen sich einen verspielten, lebendigen Unterricht. Diese Ausbildung vermittelt Ihnen als leitende Person das Wissen und viele Ideen, einen phantasievollen Wassergewöhnungsunterricht für Kinder mit deren Eltern anzubieten.

### aqua-technic.ch Technikkurs Schwimmen

Der spannende aqua-technic.ch vermittelt Ihnen das Wissen und Können in der Schwimmtechnik, um im Schwimmunterricht jeglicher Altersstufen korrektes Vorzeigen, genaues Analysieren und treffendes Korrigieren zu ermöglichen.

### aqua-kids.ch Leiterin / Leiter Kinderschwimmen (Kinder ab 4 bis 10 Jahren)

Wie sieht der phantasievolle Wassergewöhnungs- und Schwimmunterricht mit leistungshomogenen Kleingruppen von Kindern im Alter zwischen 4 und 10 Jahren aus? Im ersten Kursteil wird hauptsächlich der Teil Wassergewöhnung behandelt, der zweite Teil ist dem Schwimmen gewidmet. Ein Quereinstieg (ohne Wassergewöhnung) ist für aqua-family-Leiterinnen und Leiter möglich).

### aqua-prim.ch Leiterin / Leiter Schwimmen in der Primarschule

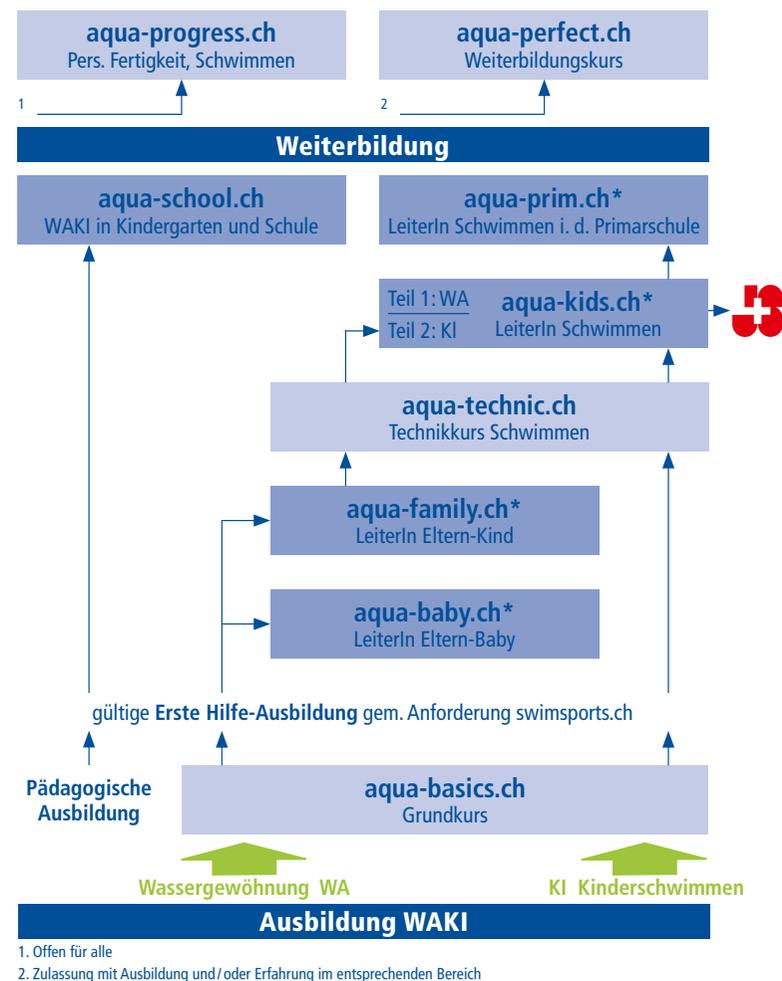
Der Schwimmunterricht mit leistungsheterogenen Schulklassen fordert die Leitenden auf eigene Art und Weise. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie den Unterricht auf der Primarstufe zielgerichtet aufbauen können.

### aqua-school.ch WAKI für Lehrerinnen und Lehrer in Kindergarten und Schulen

Dieser Lehrgang richtet sich ausschliesslich an pädagogisch ausgebildete Personen, die sich für den Wassergewöhnungs- und Schwimmunterricht mit Kindergarten- und Schulklassen weiterbilden möchten.

Verlangen Sie bei swimsports.ch die aktuelle Ausbildungsbroschüre mit mehr Informationen zu den einzelnen WAKI-Ausbildungen.

## WAKI-Ausbildung



## WAKI-Instruktorin / WAKI-Instruktor

Wer sämtliche mit \* bezeichneten Ausbildungen erfolgreich abgeschlossen hat, erreicht die höchst mögliche WAKI-Ausbildungsstufe und wird mit dem Diplom der WAKI-Instruktorin / des WAKI-Instruktors ausgezeichnet.

# Informationen zu den Grundagentests GLT

Die 7 GLT sind **Zielsetzungen** für einen gut strukturierten und zielgerichteten Schwimmunterricht mit Kindern (aber ebenso mit Erwachsenen). Nach den 7 GLT ist das Kind sehr gut wassergewöhnt, wasserkompetent und kann **drei Schwimmarten** in einer Anfängerform schwimmen.

## Informationen zu den Grundagentests

Die beiden ersten Tests sind der Wassergewöhnung und einem Teil der Basiskompetenzen gewidmet. In den Tests 3 und 4 werden die Basiskompetenzen gefestigt und Antriebskompetenzen eingeführt. Die Tests 5 bis 7 perfektionieren mit etlichen Variationen die Antriebskompetenzen und führen diese zu den Bewegungskompetenzen zusammen. Diese beinhalten die Schwimmarten Rückenkrault, Krault und Brust. Abschluss bildete der Wasser-Sicherheits-Check WSC.

Die Testübungen sind jedoch **nicht der alleinige Inhalt** des Schwimmunterrichts. Sie bilden vielmehr dessen «Skelett» und sollen mit vielen Variationen ergänzt werden. Jede Testübung wird mit kindgerechten Übungen und Spielen zuerst aufgebaut und erarbeitet, dann geübt und dadurch gefestigt. Dies geschieht sehr spielerisch, mit Metaphern und Geschichten. Erst wenn das Kind ein Element/eine Übung sicher **beherrscht**, kann diese auf dem Kontrollblatt abgehakt werden. Es wird also nicht verlangt, einen Test auf die Art durchzuführen, dass alle Übungen in einem zusammenhängenden Durchlauf geprüft werden. Hingegen ist es sehr wichtig, dass jede Übung des einzelnen Tests als beherrscht abgehakt wurde, bevor dem Kind das Testabzeichen abgegeben wird. In jedem Test sind 2 Übungen mit einem **Stern (\*)** markiert. Damit sind die Übungen gekennzeichnet, bei welchen unter keinen Umständen Kompromisse bei der Testabnahme eingegangen werden dürfen.

Die beschriebenen Anforderungen sind **Minimalanforderungen** und sollten daher nicht unterschritten werden. Es wird empfohlen, im Alter von ca. 4 bis 5 Jahren mit dem Kinderschwimmen auf der Basis der GLT zu beginnen. Ein Kind braucht zwischen **10 und 16 Lektionen** (oder mehr) um ein Niveau zu absolvieren, dies je nach Alter, Entwicklungsstand, Bewegungserfahrung und Lernfähigkeit. Für Kinder von 4 bis 6 Jahren empfehlen wir eine Lektionsdauer von ca. 30 Minuten, danach eine solche von ca. 45 Minuten. Die Serie der 7 GLT kann in ca. 3–4 Jahren absolviert werden. Ein Kind also, welches mit 4 Jahren mit dem Schwimmunterricht beginnt, an diesem regelmässig teilnimmt und eine durchschnittliche Lerngeschwindigkeit aufweist, hat die 7 GLT mit ca. 7 Jahren abgeschlossen.

Ein Testabzeichen zu erhalten, obwohl das geforderte Niveau nicht erreicht wurde, bringt ein Kind in seiner schwimmerischen Kompetenz nicht weiter. Die Motivationsabzeichen sind dazu da, ein Kind zu ermuntern, wieder zu kommen und weitere Fortschritte zu erzielen.



## Allgemeine Hinweise

- Ein Schwimmkurs kann aus **wöchentlich** stattfindenden Lektionen bestehen, oder auch als **Wochenkurs** (Ferien) angeboten werden.
- Die Testübungen sollen **ohne Hilfsmittel und ohne Hilfestellung** absolviert werden, d.h. keine Auftriebsmittel etc. Selbstverständlich sind im Aufbau Spielsachen und Hilfsmittel erlaubt.
- Um eine gute Wassergewöhnung zu ermöglichen sollen die Übungen **ohne Schwimmbrille** absolviert werden. Mit Schwimmbrille darf nicht getaucht werden (Schädigung der Augen!).
- Oberste Priorität im Schwimmunterricht hat die **Sicherheit**. Die **Gruppengrösse** muss dem Niveau der Kinder und den Badverhältnissen **angepasst** werden.
- Schwimmunterricht soll intensiv, freudvoll, niveaugerecht und spielerisch sein. **Wartesaal-Situationen vermeiden**. Üben, üben und nochmals üben ist die Devise. Wenn dieses Üben in Geschichten und Spiele eingepackt wird, kann es den Kindern auch nie langweilig werden.
- **Ins Wasser springen** ist bei den Kindern sehr beliebt und soll auch ermöglicht und gefördert werden. Da dies aber nicht in jedem Bad gleichermassen möglich ist, finden sich auch keine gestreckten Sprünge in den GLT.
- **Eltern brauchen Informationen** um zu verstehen, wie der heutige Schwimmunterricht aufgebaut ist und was dessen Ziele sind, denn sie selbst haben noch ganz anders schwimmen gelernt.

## Abzeichen beziehen

Sie erhalten die Auszeichnungen bei swimsports.ch zu Fr. 3.– pro Stk., exkl. MWSt. und Versandkostenanteil. Ab 10 Abzeichen senden wir diese gegen Rechnung. Kleinere Mengen erhalten Sie gegen Einsendung von Fr. 3.25 pro Abzeichnen in Briefmarken in einem frankierten und an Sie adressierten Rückantwortcouvert.

# Moderner Schwimmunterricht

Ein moderner Schwimmunterricht erlaubt es den Kindern das Element Wasser spielerisch zu erleben und damit vertraut zu werden. Der strukturierte Aufbau ermöglicht jedem Kind ein individuelles Lerntempo und Fortschritte auf seinem Niveau. Das Erfahren von Bewegung im Wasser und die damit verbundene Freude ist der entscheidende Faktor, um sich das Leben lang im, am und auf dem Wasser vergnügen und sportlich betätigen zu können. Daher gehört zu einem sinnvollen und erlebnisreichen Unterricht auch das Spielen, sowie das Erleben von weiteren Disziplinen, wie das Ins-Wasserspringen oder das Ballspielen im Wasser. Die Grundlagentests bauen auf dem Kompetenzmodell für die Fortbewegung im Schwimmsport auf. Sie sind in verschiedene Kompetenzstufen unterteilt.

## Wassergewöhnung

Im standtiefen Wasser gewöhnen sich die Kinder spielerisch an das fremde 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 dass sie vom Wasser getragen werden.

# swimsports.ch

**Kompetenzzentrum Schwimmsport**  
**Die Vereinigung der am Schwimmsport interessierten Verbände und Institutionen der Schweiz**  
**swimsports.ch bezweckt:**

- die Sicherstellung einer qualitativ hochstehenden Ausbildung von Leitenden im Schwimmsport und in der Wasserfitness.
- die Bereitstellung von Hilfsmitteln zur Förderung eines modernen und qualitativ hochstehenden Schwimmunterrichts und eines effizienten und gut strukturierten Wasserfitnessunterrichts
- die Sicherstellung der bedarfsgerechten Vernetzung der Partner in der Schwimmszene Schweiz zur Förderung des Schwimmsports

## Kernaufgaben

- Erarbeitung und Angebot von Ausbildungen für Leitende in den Bereichen Wassergewöhnung, Kinderschwimmen, Schwimmen in der Schule und Schwimmen mit Erwachsenen, sowie für die Wasserfitness
- Erarbeitung von Konzepten und Hilfsmitteln für den Schwimmunterricht und die Wasserfitness
- Unterstützung der Schwimmschulen und der Schulen für die Organisation von zielgerichtetem, sicherem und kindgerechtem Schwimmunterricht
- Lancierung und Unterstützung von Projekten zur Förderung des Schwimmsports und der Wasserfitness
- Unterstützung der Schwimmschulen und Wasserfitnessanbietern um eine möglichst hohe Qualität des Schwimmunterrichts resp. des Wasserfitnessunterrichts zu erreichen
- Führung eines kompetenten schweizerischen Informations- und Dienstleistungszentrums für die Anliegen des Schwimmsports und der Wasserfitness

swimsports.ch, Schlosserstrasse 4, 8180 Bülach  
Tel 044 737 37 92, Fax 044 737 04 11  
admin@swimsports.ch, www.swimsports.ch

## Basiskompetenzen

Die Kinder entdecken das Gleiten. Durch Antriebsbewegungen der Arme und Beine lernen sie, dass sie sich im Wasser fortbewegen können. Mit dazugehöriger Atmung können sie dies bereits über kleinere Strecken ausführen. Optimaler Weise können sie diese Kompetenzen bereits im tiefen Wasser anwenden.

## Antriebskompetenzen

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

## Bewegungskompetenzen

Die gelernten Antriebsbewegungen werden mit der Atmung vielfältig mit einander kombiniert bzw. koordiniert. Das Ziel dabei ist die Schwimmarten Rückenkrault, Krault und Brust zu erwerben.

## Wasser-Sicherheits-Check WSC

Im Grundlagentest 7 absolvieren die Kinder den Wasser-Sicherheits-Check WSC. Dieser bestätigt dem Kind und seinen Eltern, dass das Kind tiefwassersicher ist.



## Testunterlagen sind zu beziehen bei:

swimsports.ch  
Schlosserstrasse 4, 8180 Bülach  
Tel 044 737 37 92, Fax 044 737 04 11  
admin@swimsports.ch, www.swimsports.ch

## Testabzeichen

Mit der Abgabe der Testabzeichen belohnen Sie die Kinder und Jugendlichen und fördern den Schwimmsport!

Kontaktieren Sie uns, wenn technische oder organisatorische Fragen auftauchen!



# RAIFFEISEN