swimming
swimsports

SCHWIMMSCHULE-SEETAL

Grundlagentest Schwimmen

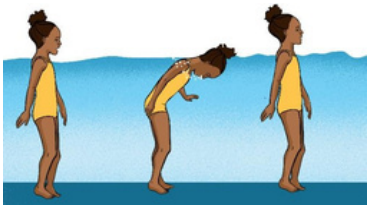
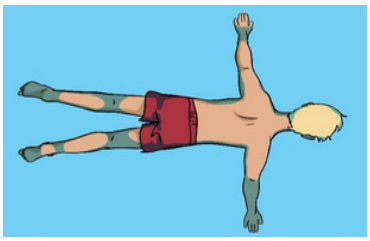
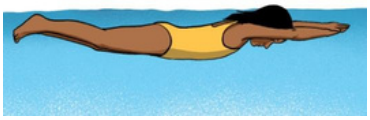


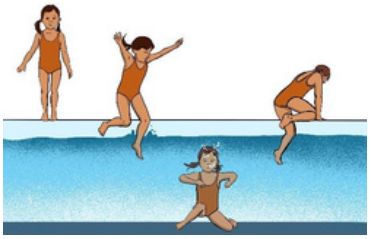
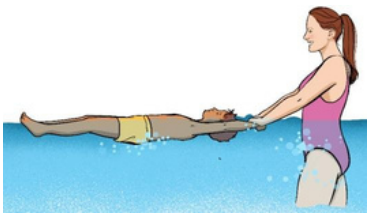
SCHWIMMSCHULE - Seetal.ch Steinbrüchliweg 43, 5600 Lenzburg

Grundlagen 1

swimming
swimsports

Krebs

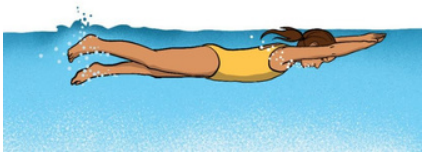
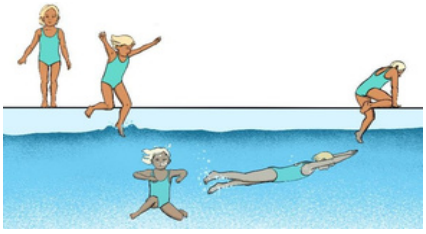
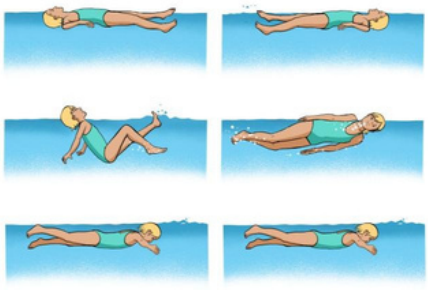
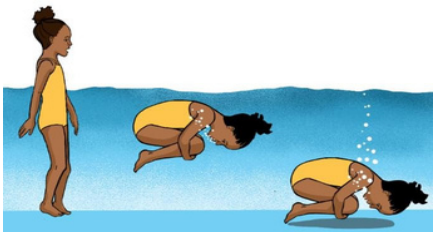
Ausatmen ins Wasser (Luftpumpe) mind. 3x Wassergewöhnung: Atmen *Standtiefes Wasser*		Im Wasser stehend einatmen, Gesicht ins Wasser legen und vollständig ausatmen. Übung ohne Unterbruch und ohne Augen reiben **mind. 3x**ausführen. Einatmung zur Seite (Ohr aufs Wasser legen) oder nach vorne möglich. 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 abstossenundwährend**mind.3 Sekunden** selbständig gleiten (ohne Beinschlag). Das Gesicht liegt im Wasser, die Arme sind in Vorhalte.

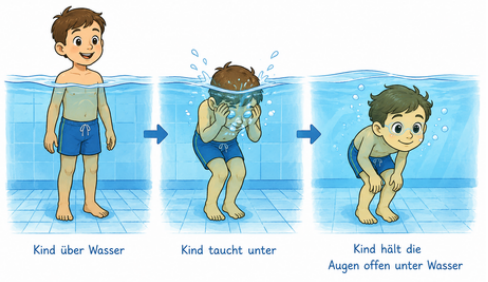
Sprung ins stehtiefe Wasser mit selbständigem Ausstieg* Basiskompetenz: Fortbewegen und dabei atmen *Standtiefes Wasser*		Freier Sprung vom Beckenrand auf die Füsse ins stehtiefe Wasser zum sofortigen, vollständigen Untertauchen und selbständigen Aussteigen. Ziel: Wassersicherheit, Orientierung, Kraft.
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

swimming
swimsports

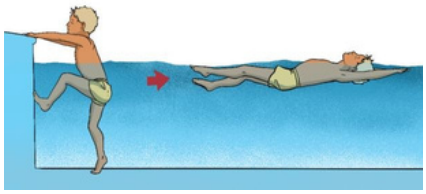
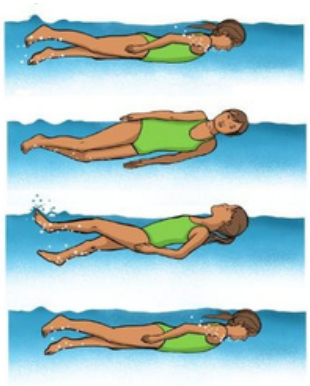
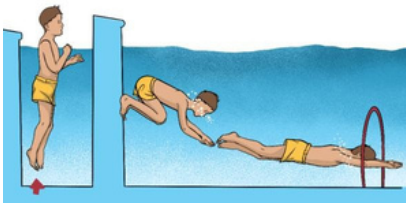
Antreiben in Bauchlage (Motorboot) 3-4 m Basiskompetenz: Gleiten Antriebskompetenz: Beinantrieb *Standtiefes Wasser*		In Bauchlage von der Wand oder dem Boden abstossen und Wechselbeinschlag über **3-4 m** Arme in Vorhalte. Die Augen bleiben offen, Ausatmung ins Wasser erwünscht.
Sprung ins Tiefwasser 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.
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

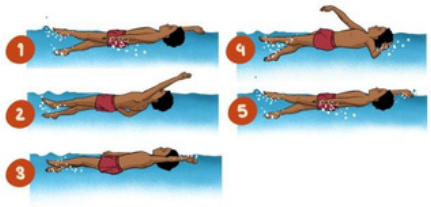
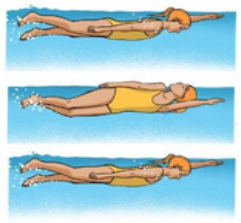
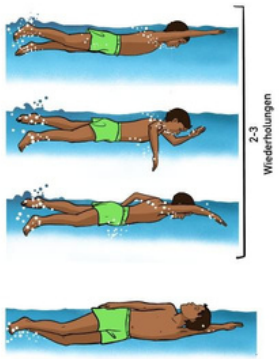
swimming
swimsports

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, dannLängsachsenrotation in die Rückenlage zur Einatmung, dann wieder in Bauchlage zur Ausatmung. Distanz **mind. 8 m mit mind. 2-maligem Drehen in Rückenlage.**
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

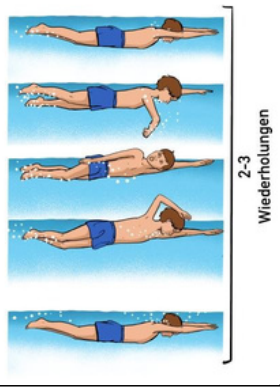
swimming
swimsports

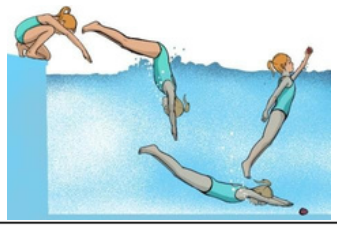
Schwimmen in Rückenlage (Rückenkraul) 16-25 m Bewegungskompetenz: Arm-und Beinantrieb koordinieren *Tiefwasser*		**16–25 m**Schwimmen in Rückenlage mit Wechselbeinschlag undArmantriebmit Rückholphase über Wasser (Rückenkraul). Die Arme bleiben in der Rückholphase gestreckt.
Handstand abrollen oder **Purzelbaum 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: Beinantrieb 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.** **Drehen in Rückenlage**
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). **Atmen nach vorne erlaubt**
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. AntrieberfolgtdurchWechselbeinschlag und Brust- /Tauchzugarme.

Grundlagen 5

swimming
swimsports

Tintenfisch

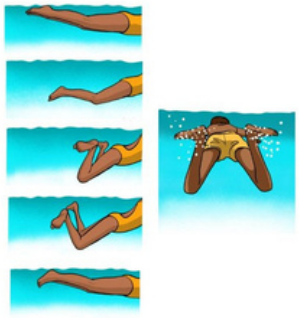
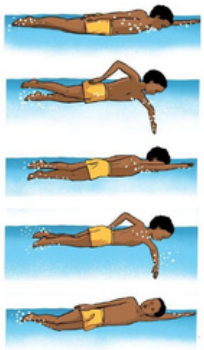
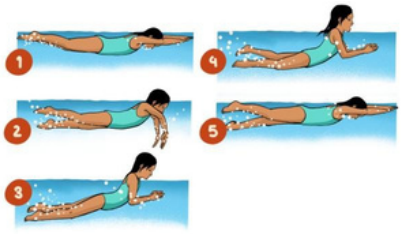
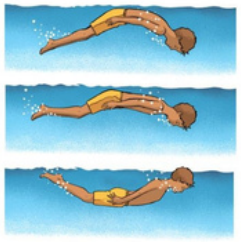
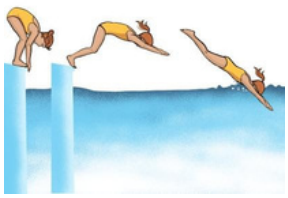
Paddeln in Bauchlage mit Ellbogen-vorn-Haltung (Scheibenwischer) 5-8 m Antriebskompetenz: Armantrieb *Brusttiefes oder Tiefwasser*		In Bauchlage **5–8 m**ausschliesslich mit Armantrieb fortbewegen Antrieb erfolgt durch Ein-und Auswärtsbewegungen der Unterarme/Hände unter dem Oberkörper, die Ellbogen 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* 16m 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.

Köpfler Basiskompetenz: Gleiten *Tiefwasser, mind. 1.70 m!*		Eintauchen kopfwärts aus Knie-, Hockstand oderStandmitanschliessendemGleitengegen 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

swimming
swimsports

Krokodil

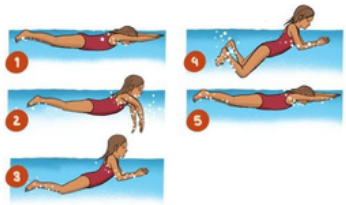
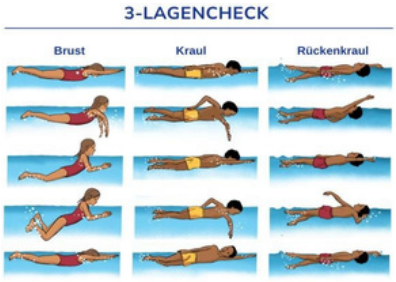
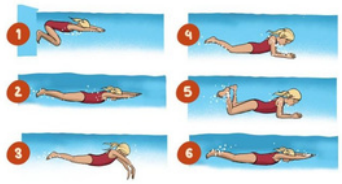
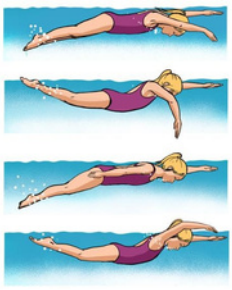
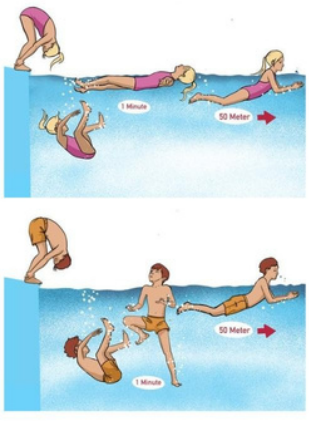
Brustbeinschlag in Bauchlage* 10-16 m Antriebskompetenz: Beinantrieb *Tiefwasser*		**10-16 m**Gleichschlagbewegung der Beine in Bauchlage (Brustbeinschlag) Schwungstossbewegung der Unterschenkel mit auswärts gedrehten Flexfüssen (Dorsalflexion=Fuss zum Schienbein ziehen). Armposition frei wählbar.
Kraul* 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.
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 Zugphasebis Schulterhöhe (Brustarmzug). Einatmung nach vorne bei jedem Armzug, sichtbares Ausatmen ins Wasser.
Körperwelle mit Beinantrieb 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

swimming
swimsports

Eisbär



Brustschwimmen* 16-25 m Bewegungskompetenz: Arm-, Beinantrieb mit Atmung koordinieren *Tiefwasser*		**16-25 m** Brustgleichschlag ganze Lage mit antriebswirksamer Schwungstossbewegung der Beine, Armzug mit angewinkelter 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*		Folgende 3-Lagen sind je **8-10 m** direkt nacheinander und ohne Pause zu schwimmen: • Brust • Kraul • Rückenkraul 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.
Einarmiger Kraul mit Schmetterlingsbeinschlag 16 m Bewegungskompetenz: Arm-, Bein-und Körperantrieb koordinieren *Tiefwasser*		**16 m** flache Schmetterlingsbewegung mit einarmiger 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