

Grundlagentest 1 – Krebs

Der erste Grundlagentest richtet sich an die 4- bis 5-Jährigen.

Dabei geht es um das Erlangen von Wassergewöhnungs- und Kernelementen.

Die ersten Ziele: Tauchen, Atmen, Schweben, Gleiten.

Taucherli

- Kernelement: «Atmen»
- Fokus: die Kinder sollen die Angst vor dem Eintauchen verlieren. Dies geschieht vor allem auch durch die Verwendung von Metaphern, welche die Bewegung begleiten.

Stehend minimal 3 Sek. mit angehaltenem Atem vollständig untertauchen, über Wasser ausatmen.

Sprudelbad

- Kernelement: «Atmen»
- Fokus: Aus dem Bauch heraus mit viel Druck ausatmen (unter Wasser laut «puuhhh» rufen)

Stehend minimal 3 Sek. vollständig untertauchen mit sichtbarem Ausatmen durch Mund und/oder Nase unter Wasser.

Flugzeug*

- Kernelement: «Schweben»
- Fokus: Blick auf Beckenboden gerichtet, Atem möglichst lang unter Wasser anhalten.

Minimal 3 Sek. schweben in Bauchlage mit korrekter Kopfhaltung, Arme in Seithalte.

Bauchpfeil

- Kernelement: «Gleiten»
- Fokus: Arme hinter den Ohren, Gesicht im Wasser, dann abstossen.

Brusttiefes Wasser. 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.

Sprung*

- Fokus: Nach dem Sprung ins Wasser sich verstecken.

Freier Sprung vom Bassinrand auf die Füße zum sofortigen, vollständigen Untertauchen.



Bemerkung: Die Übungen mit einem * müssen in einem Test ohne Kompromisse bestanden werden, ansonsten darf noch nicht auf die nächste Stufe übergegangen werden.

Grundlagentest 2 – Seepferd

Auch der zweite Grundlagentest richtet sich an die 4- bis 5-Jährigen. Dabei geht es um das Erlangen von Wassergewöhnungs- und Kernelementen. Er legt den Grundstein für einen effizienten Beinschlag.

Fischauge

- Kernelement: «Atmen»
- Fokus: Offene Augen beim Bauchpfeil mit Beinantrieb

Standtiefes Wasser. Untertauchen, Augen öffnen und Erkennen eines Gegenstandes, einer Zahl oder einer Farbe unter Wasser.



Luftpumpe*

- Kernelement: «Atmen»
- Fokus: Langes Ausatmen unter Wasser, kurzes Einatmen über Wasser.

Standtiefes Wasser. Stehend: Einatmen, untertauchen und vollständig unter Wasser ausatmen. Die Übung ist ohne Unterbruch und ohne Augen zu reiben viermal auszuführen. Ziel: gleichmässiger Atemrhythmus.



Seerose*

- Kernelement: «Schweben»
- Fokus: Ohren im Wasser, an Decke schauen, Bauch über der Wasseroberfläche. Körperspannung erhöhen durch Veränderung der Armposition.

Minimal 5 Sek. schweben in Rückenlage, Arme in Seit- bis Hochhalte.



Bauchpfeil mit Beinmotor

- Kernelement: «Gleiten, Antreiben»
- Fokus: Das Gleiten und den Beinschlag separat üben. Beinschlag auch in Rückenlage üben.

Standtiefes Wasser. Von der Wand oder der Treppe abstossen und minimal 2 m in Bauchlage selbständig gleiten (ohne Beinschlag), Arme in Hochhalte. Anschliessend nochmals mit Beinantrieb



Froschsprung

- Fokus: Im tiefen Wasser untertauchen.

Fusssprung in tiefes Wasser zum vollständigen Untertauchen.



Bemerkung: Die Übungen mit einem * müssen in einem Test ohne Kompromisse bestanden werden, ansonsten darf noch nicht auf die nächste Stufe übergegangen werden.

Grundlagentest 3 – Frosch

Im dritten Grundlagentest werden alle Kernelemente gefestigt und die Kernbewegungen eingeführt (5-6 Jahre). Die Kinder lernen in Bauchlage zu atmen.

Motorboot

- Kernelement: «Gleiten», «Atmen»
- Fokus: Gesicht ins Wasser vor dem Abstoßen, damit das Gleiten einfacher ist

Mindestens brusttiefes Wasser. Aus Abstoßen vom Rand minimal 5 Sek. in Bauchlage an der Wasseroberfläche mit korrekter Kopfhaltung und sichtbarer Ausatmung gleiten.



Rückenpfeil

- Kernelement: «Gleiten»
- Fokus: Arme hinter den Ohren, Kinn im Wasser, Blick an die Decke gerichtet, abstoßen.

Mindestens brusttiefes Wasser. Gleiten während mindestens 5 Sek. In Rückenlage aus Abstoßen vom Rand oder vom Boden, Arme in Hochhalte.



Seehund-Schwimmen in Rückenlage*

- Kernelement: «Antreiben»
- Fokus: Arme neben dem Körper, beim Beinantrieb spritzen

Tiefwasser. 8 m Wechselbeinschlag in Rückenlage, Hände können im Wasser paddeln oder Arme in Hochhalte.



Seehund-Schwimmen in Bauchlage*

- Kernelement: «Antreiben, Atmen»
- Fokus: Einatmen im Wasser üben (zuerst in standtiefem Wasser, danach in Tiefwasser)

Tiefwasser. 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.



Purzelbaum

- Fokus: Zehen ganz nach vorne an den Beckenrand platzieren, Kopf zwischen die Knie

Tiefwasser. Rolle/Purzelbaum vorwärts vom Bassinrand in tiefes Wasser.



Bemerkung: Die Übungen mit einem * müssen in einem Test ohne Kompromisse bestanden werden, ansonsten darf noch nicht auf die nächste Stufe übergegangen werden.

Grundlagentest 4 – Pinguin

Wie im 3. Test sind auch im Grundlagentest 4 die Ziele Kernelemente festigen und Kernbewegungen einführen (5 – 6 Jahre). Kleinere Kinder müssen Gelerntes «reifen» lassen.

Handstand

- Kernelement: «Atmen»
- Fokus: Klappmesserbewegung → Hände und Kopf in Richtung Füsse führen, danach mit den Händen am Boden aufstützen. Auf Bauch schauen um vorwärts zu rollen, aus Nase ausatmen.

Hüft- bis brusttiefes Wasser. Aus dem Stand: Handstand zum anschliessenden Abrollen vorwärts und sichtbarem Ausatmen durch die Nase.



Tunneltauchen

- Kernelement: «Gleiten»
- Fokus: Vor dem Abtauchen leicht aufspringen, Arme unten halten.

Brusttiefes Wasser. Abtauchen, abstossen von der Wand, unter den Beinen einer Person oder durch einen vollständig unter Wasser stehenden Reifen gleiten (ohne Antriebsbewegungen).



Superman*

- Kernbewegungen: «Körper, Beine, Atmen»
- Fokus: Halbe Drehung seitwärts um die Längsachse, Kopf und Körper während des Einatmens drehen.

Brusttiefes Wasser. Aus Abstossen: 10-15 m Wechselbeinschlag in Bauchlage mit einem Arm in Hochhalte. Drehung von der Bauch- in die Seitenlage zum Einatmen. Anschliessend wieder in die Bauchlage drehen zum Ausatmen. Mindestens 3 x hintereinander ausführen.



Eisbärschwimmen*

- Kernbewegungen: «Arme, Beine, Atmen»
- Fokus: Arme weit nach vorne – wie um «Wasser zu schöpfen» – und unter die Brust zurückzunehmen.

Tiefwasser. 10-15 m Fortbewegung in Bauchlage, Wechselbeinschlag und Armantrieb 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.



Rückenschwimmen

- Kernbewegungen: «Beine, Arme»
- Fokus: Zehen ganz nach vorne an den Beckenrand platzieren, Kopf zwischen die Knie

Tiefwasser. 15-25 m Fortbewegung in Rückenlage, Wechselbeinschlag und Armantrieb mit Rückholphase der Arme ausserhalb des Wassers.



Bemerkung: Die Übungen mit einem * müssen in einem Test ohne Kompromisse bestanden werden,

ansonsten darf noch nicht auf die nächste Stufe übergegangen werden.

Grundlagentest 5 – Tintenfisch

Im Grundlagentest 5 geht es um das Perfektionieren der Kernbewegungen. Die Übungen führen zu den Zielformen Kraul, Brust und Rücken. Neben Kraul und Rückenraul wird hier auch der Brustarmzug geübt.

Haifisch

- Kernbewegungen: «Beine, Atmen»
- Fokus: Beim Einatmen den Arm am Körper entlang anziehen u ein Haifischflosse zu imitieren. Beim Ausatmen Arm wieder in Ausgangsposition strecken.

Tiefwasser. 15 – 20 m Wechselbeinschlag in Bauchlage, ein Arm in Hochhalte, der andere Arm am Körper seitlich 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.



Slalom mit Brustarmzug

- Kernelement: «Beine, Arme»
- Fokus: kein Tauchzug, Ellbogen gehen nicht hinter die Schultern.

Brusttiefes Wasser. Unter Wasser von der Wand abstossen und 5 m tauchen mit Wechselbeischlag und Brustarmzug durch zwei seitlich versetzt stehende Reifen hindurch.



Baumstammrollen*

- Kernbewegungen: «Beine»
- Fokus: Beim Drehen von der Bauch- in die Rückenlage mit dem Kopf die Rotation auslösen und in Rückenlage sofort den Bauch an die Wasseroberfläche bringen Gute Körperspannung bringt den Kopf zu Einatmen an die Wasseroberfläche.

Tiefwasser. Mit Wechselbeinschlag 15 m «Baumstammrollen» mit je zwei Drehungen von der Rücken- in die Bauchlage und von der Bauch- in die Rückenlage, die Arme bleiben immer in Hochhalte gestreckt.



Schraubenraul*

- Kernbewegungen: «Beine, Arme»
- Fokus: Rückenraul- und Kraul- Übungsreihen getrennt üben, dann zusammensetzen.

Tiefwasser. 5-8 m Wechselbeinschlag und Wechselzug der Arme mit Unter- und Überwasserphase in Bauchlage mit Seitenatmung, anschl. gleich in Rückenlage



Köpfler

- Fokus: Kinn auf die Brust, Arme bei den Ohren, Wassertiefe beachten

Angemessene Wassertiefe je nach Körpergrösse



Bemerkung: Die Übungen mit einem * müssen in einem Test ohne Kompromisse bestanden werden, ansonsten darf noch nicht auf die nächste Stufe übergegangen werden.

Grundlagentest 6 – Krokodil

Der Grundlagentest 6 führt zu den Zielformen Kraul, Brust und Rücken (6 – 7 Jahre). Die Kinder üben den Beinschlag und den Armzug jeweils separat

Kraul (ganze Lage)

- Kernbewegungen: «Beine, Arme, Atmen»
- Fokus: Guter Kraulaufbau! Ausatmen unter Wasser. Nie die Luft anhalten

Tiefwasser. 15 m Wechselbeinschlag und Wechselzug der Arme mit Unter- und Überwasserphase, in Bauchlage, mit korrekter Seitenatmung.



Scheibenwischer

- Kernbewegungen: «Arme»
- Fokus: Ellbogen bleiben auf Schulterhöhe, Fingerspitzen zeigen zum Boden, nur die Unterarme bewegen

Brusttiefes Wasser oder Tiefwasser. Aus Abtossen: 5-8 m Fortbewegung 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).



Crawl- Brust-Mix*

- Kernbewegungen: «Beine, Arme, Atmen»
- Fokus: Armzug muss klein bleiben (Ellbogen nicht hinter die Schultern), Gleitphase unbedingt einhalten (Hände bleiben vorne zusammen)

Tiefwasser. Mit Wechselbeinschlag 15 m «Baumstammrollen» mit je zwei Drehungen von der Rücken- in die Bauchlage und von der Bauch- in die Rückenlage, die Arme bleiben immer in Hochhalte gestreckt.



Wasserstampfen

- Kernbewegung: «Beine»
- Fokus: Füsse bleiben immer Flex.

Tiefwasser. Während 30 Sek. aufrecht im Tiefwasser mit auswärts gedrehten Flex-Füssen seitwärts nach unten stossen. Arme können helfend eingesetzt werden (z. B. paddeln).



Entenfüsse*

- Kernbewegung: «Beine»
- Fokus: Füsse müssen auswärts gedreht werden, keine Schere

Tiefwasser. 10-15 m Gleichschlag der Beine (Schwung-Stossbewegung der Unterschenkel mit auswärts gedrehten Füssen in Bauch- und Rückenlage).



Bemerkung: Die Übungen mit einem * müssen in einem Test ohne Kompromisse bestanden werden, ansonsten darf noch nicht auf die nächste Stufe übergegangen werden.

Grundlagentest 7 – Eisbär

Der Grundlagentest 7 führt die Kinder zu Wasserkompetenz und Sicherheit (6 – 8 Jahre). Die Kinder koordinieren die Bewegungen im Brustschwimmen, üben weiterhin den Kraul und Rückenkrall und bestehen den WSC

Tauchwende

- Kernelemente: «Antreiben, Gleiten»
- Fokus: Zuerst die Wende an der Wand üben (Unterwasserschnecke), dann die Distanz vergrössern

Brusttiefes Wasser. Aus dem Stand: Aus 5 m Entfernung zur Wand tauchen, unter Wasser wenden und nach 2 m einen Tauchgegenstand vom Boden holen.



Delfin

- Kernbewegungen: «Körper»
- Fokus: Kopf muss nicken (wie «Ja» sagen). Hände zeigen abwärts, Kopf geht mit, Hände zeigen aufwärts, Kopf geht mit.

Tiefwasser. Aus Abstossen Delfinkörperbewegungen über eine Distanz von minimal 4-6 m mit deutlich sichtbarem Impuls aus Kopf/Schultern ausführen (keine Delfinsprünge, Beine bleiben locker). Arme in Hochhalte oder am Körper angelegt.



Brust

- Kernbewegungen: «Beine, Arme, Atmen»
- Fokus: Koordination: Bewegungsablauf mit den Armen beginnen. Der neue Bewegungsablauf beginnt erst wenn die Beine den Schwung fertig gemacht haben.

Tiefwasser. 16-25 m Brust ganze Lage. Antriebswirksame Schwung-Stossbewegung der Beine, Armzug mit angewinkelten Armen während der Zugphase. Korrekte Koordination Armzug-Atmung. Sichtbares Ausatmen ins Wasser.



Wasser-Sicherheits-Check WSC

- Wasserkompetenz und Sicherheit

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

- Rolle/purzeln in tiefes Wasser (der Kopf muss vollständig untertauchen)
- 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.
- 50 m schwimmen



Der WSC-Ausweis kann zusätzlich abgegeben werden	
--	--

Bemerkung: Die Übungen mit einem * müssen in einem Test ohne Kompromisse bestanden werden, ansonsten darf noch nicht auf die nächste Stufe übergegangen werden.