



Übung		Beschreibung
<p>Taucherli</p> <p>Kernelement Atmen</p> <p>Standtiefes Wasser</p>		<p>Stehend minimal 3 Sek. mit angehaltenem Atem vollständig untertauchen, über Wasser ausatmen.</p>
<p>Sprudelbad</p> <p>Kernelement Atmen</p> <p>Standtiefes Wasser</p>		<p>Stehend minimal 3 Sek. vollständig untertauchen mit sichtbarem Ausatmen durch Mund und / oder Nase unter Wasser.</p>
<p>Flugzeug*</p> <p>Kernelement Schweben</p> <p>Brusttiefes Wasser</p>		<p>Minimal 3 Sek. schweben in Bauchlage mit korrekter Kopfhaltung, Arme in Seithalte.</p>
<p>Bauchpfeil</p> <p>Kernelement Gleiten</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>Sprung*</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>Fischauge</p> <p>Kernelement Atmen</p> <p>Standtiefes Wasser</p>		<p>Untertauchen, Augen öffnen und erkennen eines Gegenstandes, einer Zahl oder einer Farbe unter Wasser.</p>
<p>Luftpumpe*</p> <p>Kernelement Atmen</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>Seerose*</p> <p>Kernelement Schweben</p> <p>Standtiefes Wasser</p>		<p>Minimal 5 Sek. schweben in Rückenlage, Arme in Seit- bis Hochhalte.</p>
<p>Bauchpfeil mit Beinmotor</p> <p>Kernelement Gleiten und Antreiben</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>Froschsprung</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.

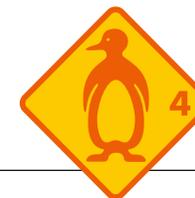
Grundlagen 3

Frosch (5- bis 6-jährig)



Übung		Beschreibung
<p>Motorboot</p> <p>Kernelemente Gleiten und Atmen</p> <p>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>Rückenfeil</p> <p>Kernelement Gleiten</p> <p>Mindestens brusttiefes Wasser</p>		<p>Gleiten während mindestens 5 Sek. in Rückenlage aus Abstossen vom Rand oder vom Boden, Arme in Hochhalte.</p>
<p>Seehund-Schwimmen in Rückenlage*</p> <p>Kernelement Antreiben</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>8 m Wechselbeinschlag in Rückenlage, Hände können seitlich neben dem Körper im Wasser paddeln oder Arme in Hochhalte.</p>
<p>Seehund-Schwimmen in Bauchlage*</p> <p>Kernelemente Antreiben und Atmen</p> <p>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>Purzelbaum</p> <p>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>Handstand</p> <p>Kernelement Atmen</p> <p>Hüft- bis brusttiefes Wasser</p>		<p>Aus dem Stand: Handstand zum anschließenden Abrollen vorwärts und sichtbarem Ausatmen durch die Nase.</p>
<p>Tunneltauchen</p> <p>Kernelement Gleiten</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>Superman*</p> <p>Kernbewegungen Körper, Beine, Atmung</p> <p>Mindestens brusttiefes Wasser</p>		<p>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 Bauchlage drehen zum Ausatmen. Mindestens 3 x hintereinander ausführen.</p>
<p>Eisbärschwimmen*</p> <p>Kernbewegungen Beine, Arme und Atmung</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>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.</p>
<p>Rückenschwimmen</p> <p>Kernbewegungen Beine und Arme</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>15–25 m Fortbewegung in Rückenlage, Wechselbeinschlag und Armantrieb mit Rückholphase der Arme ausserhalb des Wassers.</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>Haifisch</p> <p>Kernbewegungen Beine und Atmung</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>15–20 m Wechselbeinschlag in Bauchlage, ein Arm in Hochhalte, der andere Arm am Körper seidl. 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>Slalom mit Brustarmzug</p> <p>Kernbewegungen Beine und Arme</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>Baumstammrollen*</p> <p>Kernbewegung Beine</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>Aus Abstossen: 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 während der gesamten Übung in Hochhalte gestreckt.</p>
<p>Schraubenkraul*</p> <p>Kernbewegungen Beine und Arme</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>Köpfler</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>Kraul (ganze Lage)</p> <p>Kernbewegungen Beine, Arme und Atmung</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>15 m Wechselbeinschlag und Wechselzug der Arme mit Unter- und Überwasserphase, in Bauchlage, mit korrekter Seitenatmung.</p>
<p>Scheibenwischer</p> <p>Kernbewegung Arme Brusttiefes Wasser oder Tiefwasser</p>		<p>Aus Abstossen: 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).</p>
<p>Kraul-Brust-Mix*</p> <p>Kernbewegungen Beine, Arme und Atmung</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>Wasserstampfen</p> <p>Kernbewegungen Beine</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>Entenfüsse*</p> <p>Kernbewegung Beine</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>Je 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.



Übung		Beschreibung
<p>Tauchwende</p> <p>Kernelemente Antreiben und Gleiten</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>Delfin</p> <p>Kernbewegung Körper</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>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.</p>
<p>Brust</p> <p>Kernbewegungen Beine, Arme, Atmung</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>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.</p>
<p>Wasser-Sicherheits-Check WSC*</p> <p>Wasserkompetenz und Sicherheit</p> <p>Tiefwasser</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;"> Rolle/purzeln </div> <div style="text-align: center;"> 1 Minute an Ort </div> <div style="text-align: center;"> 50 m schwimmen </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"> • 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 <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.



Kraul mit Hüfte anheben

Delfin



16–25 m

Fokus: Kopplung Arme – Hüfte anheben

Kraularmzug. Dabei bei jedem Eintauchen der Hand aktives, übertriebenes Anheben der Hüfte. Exakte Koppelung Arme – Körperbewegung. Kontinuierliche Bewegungsabläufe. Beine passiv.

Superman-Rücken

Rücken

16–25 m

Fokus: Während den 6–8 Beinschlägen, ein Arm in Hochhalte, der andere am Körper angelegt

In gestreckter Rückenlage, regelmässiger Beinschlag aus der Hüfte mit lockeren, einwärts gedrehten Füßen. Während den 6–8 Beinschlägen ist ein Arm in Hochhalte, der andere am Körper angelegt. Gleichzeitiger Armwechsel auf 6–8 Beinschläge.

Brustbeinschlag in Rückenlage

Brust

Maximum 10 Beinschläge auf 15 m



Fokus: Bewegungseffizienz

In gestreckter Rückenlage, Brustbeinschlag mit sichtbarer Gleitphase. Langsames Anziehen der Unterschenkel zur deutlichen W-Position der Beine. Dynamische Schwung-Stoss-Bewegung bis zum vollständigen Strecken und Schliessen der Beine. Arme liegen passiv am Körper.

Superman-Kraul

Kraul

16–25 m

Fokus: Regelmässiger Beinschlag



In gestreckter Bauchlage mit korrekter Kopfhaltung, regelmässiger Beinschlag aus der Hüfte mit lockeren, einwärts gedrehten Füßen. Ein Arm in Vorhalte, der andere am Körper angelegt. Dabei pro 6–8 Beinschläge und vor dem Armzug mit einer Rotation von ca. 45° um die Längsachse zur Seite einatmen. Stetiges Ausatmen während den 6–8 Beinschlägen.

Wechsel-schlagschwimmen

Distanz

50 m

Fokus: Kontinuierliche Bewegungen ohne Pause

25 m Rückenkrault und direkt anschliessend 25 m Kraul mit 3er-Atmung. Kontinuierliche Bewegungen ohne Pause.

Start Kraul

Start

Fokus: Gleitphase in gestreckter Körperposition

Dynamischer Sprung vom Startblock oder vom Bassinrand. Eine Hand liegt auf der andern. Hände und Kopf tauchen zuerst ein. Gleitphase in gestreckter Körperposition. Nach dem Übergang vom Gleiten zum Schwimmen 2–3 Züge Kraul anhängen.

Kippwende Kraul

Wende



Fokus: Dynamisches Kippen sowie Anhocken der Beine

5 m anschwimmen. Eine Hand berührt die Wand. Körper auf die Seite kippen, Beine anhocken, Füsse an die Wand stellen. Die andere Hand und der Blick werden in Schwimmrichtung gebracht, die Anschlaghand wird über Wasser nach vorne geführt. Unter Wasser abstossen zum Gleiten. Nach dem Übergang vom Gleiten zum Schwimmen 2–3 Züge Kraul anhängen vor der ersten Einatmung.

Test 2

Hecht



Flache Delfinbewegung

Delfin



Flache Delfinbewegung mit Eintauchen des Kopfes und gleichzeitigem aktiven, flachem Heben der Hüfte aus dem Wasser. Auslösen der Bewegung aus dem Brustkorb. Gleichzeitig erfolgt der symmetrische Beinschlag aus der Hüfte mit lockeren, einwärts gedrehten Füßen. Dann Kopf anheben (Kinn nach vorne schieben) und gleichzeitige Körperstreckung (Hüfte kommen nach unten). Nachfolgend zweiter Beinschlag. Dies ergibt einen 2er-Rhythmus. Arme sind passiv, seitlich am Körper angelegt.

16–25 m

Fokus: 2er-Rhythmus

Rücken-Rotation einarmig

Rücken



Rücken einarmig mit deutlich sichtbarer Rotation um die Längsachse. In gestreckter Rückenlage, regelmässiger Beinschlag aus der Hüfte mit lockeren, einwärts gedrehten Füßen. Schulterbreites Eintauchen der Hand mit der Kleinfingerseite. Dabei wird die gegenüber liegende Schulter aus dem Wasser gehoben. Kontinuierliche Bewegungen des jeweiligen Arms ohne Pause des Zugarms. Passiver Arm am Körper angelegt. In der Hälfte der Distanz: Armwechsel.

16–25 m

Fokus: Aktive Rotation

Brustarmzug effizient

Brust

Brustarmzug mit Atmung und leichtem unterstützendem Kraulbeinschlag.

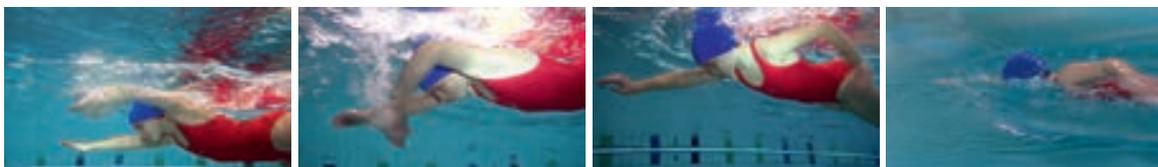
1. Zugphase: Auswärtsbewegung der Unterarme bis ca. doppelte Schulterbreite 2. Druckphase: beschleunigte Einwärtsbewegung der Unterarme (Ellbogen-vorn-Haltung). Die Ellbogen dürfen nicht hinter die Schultern geführt werden. 3. Einatmung muss abgeschlossen sein, wenn die Arme nach vorne geführt und der Kopf ins Wasser gebracht werden 4. Arme möglichst schmal nach vorne führen 5. Deutliche Gleitphase der Arme Der Handrücken zeigt während der Antriebsbewegung stets in Schwimmrichtung.

16–25 m

Fokus: Handrücken zeigt während der Antriebsbewegung stets in Schwimmrichtung

Kraul einarmig

Kraul



Kraul einarmig mit deutlichem 3-dimensionalem Zug- und Druckmuster. Passiver Arm in Vorhalte. Wechsel nach jeweils drei Armzügen. Einatmung zur Seite jeweils beim 3. Armzug. Rückholphase des Arms mit lockerer Hand nahe am Körper. Schulterbreites Eintauchen der Hand mit vollständiger Streckung des Arms.

32–50 m

Fokus: 3-dimensionales Zug- und Druckmuster deutlich erkennbar

3-Lagen

Distanz

25 m Rücken 25 m Brust 25 m Kraul
Kontinuierliche Bewegungen ohne Pause und mit angepasster Atmung. Keine Zeitbeschränkung

75 m

Fokus: Kontinuierliche Bewegungen ohne Pause und mit angepasster Atmung

Start Brust

Start



Dynamischer Sprung vom Startblock oder vom Bassinrand. Hände und Kopf tauchen zuerst ein. Gleitphase in gestreckter Körperposition. Nach der Gleitphase erfolgt ein Tauchzug. Dabei werden die Arme symmetrisch bis zu den Oberschenkeln nach hinten gezogen. Der Kopf muss beim zweiten Bewegungszyklus die Wasseroberfläche durchbrechen, bevor die Arme nach vorne geführt werden. Falls ein Delfinbeinschlag gemacht wird, muss dieser während oder am Schluss des Tauchzugs erfolgen. Nach dem Übergang von der Unterwasserphase zum Schwimmen 2–3 Züge Brust anhängen.

Fokus: Dynamischer Sprung

Wende Brust

Wende

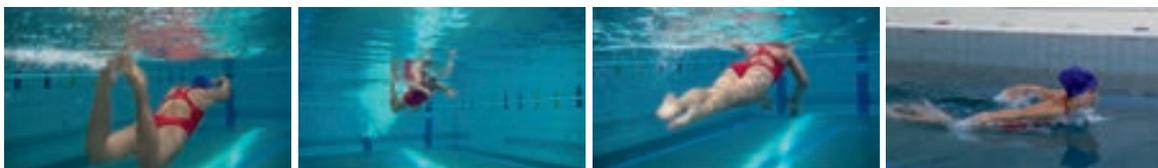
Kippwende Brust aus dem Anschwimmen (siehe Test 1, Üb 7). Beide Hände müssen die Wand gleichzeitig berühren ohne Überlappung der Hände. Dynamisches Anhocken der Beine sowie Kippen des Körpers. Nach dem Abstossen erfolgt ein Tauchzug. Der Kopf muss beim zweiten Bewegungszyklus die Wasseroberfläche durchbrechen, bevor die Arme nach vorne geführt werden. Nach dem Übergang von der Unterwasserphase zum Schwimmen 2–3 Züge Brust anhängen.

Fokus: Dynamisches Anhocken der Beine sowie Kippen des Körpers



Delfinbewegung mit Armzug

Defin



Flache Delfinbewegung (siehe Test 2, Üb 1) mit 1 Armzug pro 4 Delfinbewegungen. Arme in Vorhalte.
Bei der vierten Delfinbewegung erfolgt ein kompletter symmetrischer Armzug bis zu den Oberschenkeln. Rückholphase erfolgt mit gestreckten Armen über Wasser. Rhythmischer Bewegungsablauf.

16–25 m

Fokus: Gestreckte Arme über Wasser

Rücken einarmig

Rücken

Rücken einarmig in flacher Wasserlage mit deutlich erkennbarem Zug- und Druckmuster mit Ellbogen-vorn-Haltung. Deutlich sichtbare Rotation um die Längsachse. Kontinuierliche Armbewegungen mit Wechsel der Arme ohne Pause nach jeweils drei Armzügen. Passiver Arm am Körper angelegt.

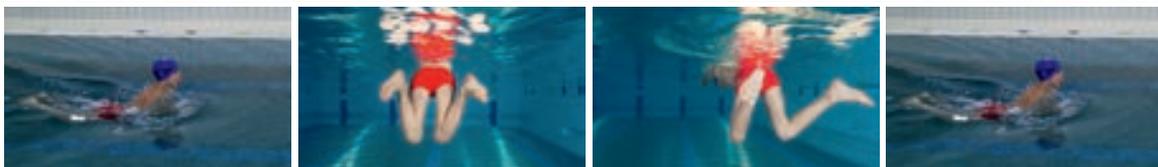
32–50 m

Fokus: Zug- und Druckmuster mit Ellbogen-vorn-Haltung

Brust-Koordination

Arme – Beine – Beine

Brust



Brust mit einem Armzug und zwei Beinschlägen. Armzug mit betonter Zug- und Druckphase. Dabei bleiben die Arme während dem zweiten Beinschlag in gestreckter Vorhalte (Gleitphase der Arme). Effizienter Beinschlag mit korrekter Dynamik. Die Schwung-, Stossbewegung muss abgeschlossen werden, bis die Fersen sich berühren.

16–25 m

Fokus: Gleitphase der Arme

Scheibenwischer-Kraul

Kraul



Gestreckte Bauchlage, Gesicht im Wasser: mit beiden Armen Scheibenwischer mit Ein- und Auswärtsbewegung der Unterarme und Hände unter dem Oberkörper. Deutliche Ellbogen-vorn-Haltung. Bei der 3. Einwärtsbewegung den einen Arm nach vorne führen, den andern nach hinten. Dabei zur Seite atmen. Arme unter Wasser wieder zurück in die Scheibenwischerposition usw. Dabei einmal rechts, einmal links einatmen. Gleichmässiger Bewegungsablauf. Beine passiv.

16–25 m

Fokus: Gleichmässiger Bewegungsablauf

Lagen, Technik

Distanz

25 m Delfinwelle im 2er-Rhythmus (siehe Test 2, Üb 1) 25 m Rücken-Rotation (siehe Test 2, Üb 2) 25 m Brust-Koordination, 1 Armzug – 2 Beinschläge (siehe Test 2, Üb 3) 25 m Superman-Kraul (siehe Test 1, Üb 4) Rhythmische Bewegungsabläufe. Wechsel der Schwimmarten ohne Pause und Qualitätsverlust. Keine Zeitbeschränkung.

100 m

Fokus: Wechsel der Schwimmarten ohne Pause und Qualitätsverlust

Delfinbeinschläge in Rückenlage

Start

Abstossen in Rückenlage mit strömungsgünstig gestreckten Armen (Arme hinter den Ohren). Gleiten ca. 80 cm unter der Wasseroberfläche mit kleinen, schnellen Delfinbeinschlägen unter Wasser. Sichtbares Ausatmen durch die Nase unter Wasser.

8 m

Fokus: Strömungsgünstige, gestreckte Armhaltung

Rollwende Rücken

Wende



Anschwimmen Rückenkrault. Kurz vor der Mauer in Bauchlage drehen und mit Kopf und Schulter eine schnelle Drehung um die Querachse auslösen. Kein Einatmen in Bauchlage. In Rückenlage abstossen und dabei durch die Nase ausatmen. 3–4 flache, schnelle Delfinbeinschläge und nach dem Übergang zum Schwimmen 2–3 Züge anhängen.

Fokus: Schnelle Drehung um die Querachse



Delfin-Variation

Delfin

16–25 m

3 Züge Delfin komplett mit Rückholphase über Wasser. Bei der Rückholphase der Arme über Wasser, die gestreckten Arme gleichzeitig nahe an der Wasseroberfläche nach vorne schwingen. Symmetrische Armzüge bis zu den Oberschenkeln. Anschliessend 6–8 Delfinbeinschläge mit Arme in Vorhalte, bevor wieder 3 komplette Zyklen folgen.
Fokus: Gestreckte Arme in der Überwasserphase

Rücken-Koordination

Rücken

50 m



Fokus: Präzise Koordination der beiden Arme

Rücken einarmig. Zug- und Druckmuster des Arms deutlich erkennbar. Sichtbare Rotation um die Längsachse. Der passive Arm liegt am Körper und wird jeweils bis zur Senkrechten aus dem Wasser gehoben, wenn der andere Arm oben eintaucht. Dann den Arm wieder zurück an den Körper bringen. Präzise Koordination der beiden Arme. Wechseln des Arms nach 25 m.

Brust-Koordination

Arme – Arme – Beine

Brust

50 m

Brust mit 2 Armzügen auf einen Beinschlag. Handrücken zeigt während der Antriebsbewegung der Arme stets in Schwimmrichtung. Sichtbare Ellbogen-vorn-Haltung. Einatmen auf jeden Armzug. Beine passiv gestreckt während dem 1. Armzug (Gleitphase der Beine)

Fokus: Gleitphase der Beine

Spiral-Kraul

Kraul

50 m



Fokus: Ellbogen-vorn-Haltung bei Zug- und Druckphase in Bauch- und Rückenlage

3 Züge Kraul in Bauchlage – Drehung über den Zugarm in die Rückenlage – 3 Züge Rücken – usw. Ellbogen-vorn-Haltung bei Zug- und Druckphase in Bauch- und Rückenlage. Flüssige und präzise Wechsel von der Bauch- in die Rückenlage und zurück. Rotation um die Längsachse in gespannter, flacher Körperhaltung.

Lagen

Distanz

100 m

25 m Delfin 25 m Rücken 25 m Brust 25 m Kraul
 Regelkonforme Schwimmtechniken, inklusive Startsprung und Unterwasserphase. Die Schwimmtechniken müssen regelkonform abgeschlossen werden.
 Keine Zeitbeschränkung
Fokus: Regelkonforme Schwimmtechniken

Start Rücken

Start

8 m



Fokus: Während Flugphase Oberkörper über der Wasserlinie

Start Rückenkraul. Dabei Arme über Wasser nach hinten schwingen. Kopf während der Flugphase im Nacken und Überstrecken des Körpers. Oberkörper während der Flugphase über der Wasserlinie. Eintauchen «in ein Loch». Anschliessend Delfinbeinschlag unter Wasser in einer strömungsgünstigen Gleitposition.

Rollwende Kraul

Wende

Rollwende Kraul aus dem Anschwimmen (5 m). Kein Einatmen direkt vor der Wende. Nach der Rollwende in Seitenlage abtossen und während des Gleitens in Bauchlage drehen. Gleitphase mit 3–4 flachen schnellen Delfinbeinschlägen unter Wasser. Nach dem Übergang vom Gleiten zum Schwimmen 2–3 Züge anhängen, erst dann einatmen.

Fokus: Kein Einatmen direkt vor und nach der Wende

Test 5

Schwerpunkt: Rücken



Paddeln in Rückenlage

Wassergefühl



25 m in gestreckter Rückenlage paddeln, davon 12 m kopf- und 12 m fusswärts. Deutliche Ein- und Auswärtsbewegung der Unterarme. Oberarm bleibt ruhig. Handrücken zeigt immer in Schwimmrichtung. Ellbogen leicht nach aussen gestellt.

Fusswärts: Fingerspitzen führen die liegende Acht. Kopfwärts: Handballen führen die liegende Acht. Richtungswechsel mittels Anhocken der Beine und einer halben Drehung (Zuber).

25m

Fokus: Oberarm bleibt ruhig Handrücken zeigt immer in Schwimmrichtung

Streckentauchen

Unterwasserphase

Streckentauchen während 15 Sekunden mit Start im Wasser. Dabei mit langsamen und kontrollierten Bewegungen eine möglichst lange Strecke zurücklegen. Tauchtiefe 80–100 cm. Antriebsbewegung frei.

Fokus: Langsame, möglichst ökonomische Bewegungen

Rücken

Ausdauer Atmung



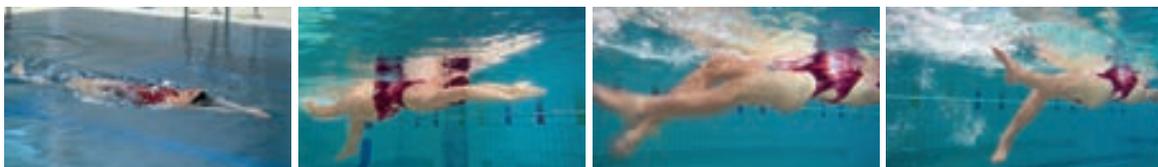
Rücken, ganze Lage mit regelmässiger Atmung. Regelkonformer Start und Rollwenden. Kontinuierliche Bewegungen. Ohne Zeitbeschränkung.

200 m

Fokus: Kontinuierliche Bewegungen mit regelmässiger Atmung

Beinschlag in Rückenlage

Ausdauer Beine



Regelmässiger Beinschlag in gestreckter Rückenlage. Arme hinter den Ohren in Hochhalte.

50 m

Zeit: 2.00 Minuten

Fokus: Regelmässiger Beinschlag aus der Hüfte mit lockeren Füßen

Lagen-Koordination

Lagen



100 m 4-Lagen koordinativ
25 m Delfin: 2x rechter Arm – 2x linker Arm – 2x beide Arme
25 m Rücken: Beine Kraul, Arme Gleichschlag. Gleitphase mit Armen in Hochhalte
25 m Brust-Beinschlag: Arme längs am Körper angelegt. Jeweils mit den Händen den Aussenrist berühren. Gut erkennbare Gleitphase
25 m Kraul: jeweils zwei Züge mit Rückholbewegung unter Wasser. Beim dritten Armzug Arm normal über Wasser nach vorne führen zur Seitenatmung.

100 m

Fokus: Korrekte Bewegungsausführung der Koordinationsaufgaben (präzise Kopplungsfähigkeit)

Start Freistil

Schnelligkeit

Start Kraul auf Kommando vom Startblock mit Sprint über 12 m. Gleitphase mit 4–5 flachen schnellen Delfinbeinschlägen unter Wasser. Nach dem Übergang vom Gleiten zum Schwimmen 2–3 Züge anhängen, erst dann einatmen.

12 m

Zeit: 10 Sek.

Fokus: Dynamische, flüssige Abfolge des Startvorganges und Sprint

Test 6

Schwerpunkt: Kraul



Baumstamm-Paddeln

Wassergefühl



25 m

Fokus: Oberarme bleiben möglichst ruhig

Baumstamm-Paddeln. Beine passiv. In Bauchlage wird auf Hüfte/Taille-Höhe, unterhalb des Körpers – von den Handballen ausgehend – eine liegende Acht ausgeführt. Arme sind gebeugt, leicht aufgestellte Handhaltung. Ellbogen leicht nach aussen gestellt. Oberarme bleiben möglichst ruhig. Atmung nach vorne oder zur Seite.

Tauchzüge

Unterwasserphase



16 m

Fokus: Korrekte Kopplung des Delfinbeinschlags mit dem Tauchzug der Arme

Startsprung vom Startblock mit anschliessenden korrekten Tauchzügen. Während oder am Schluss des Armzugs muss ein Delfinbeinschlag erfolgen. Nach Armzug und Delfinbeinschlag werden die Arme eng am Körper nach vorne geführt, dabei erfolgt der Brustbeinschlag.

Kraul 3er-Atmung

Ausdauer Atmung



100 m

Zeit: 2.15 Minuten

Fokus: Kontinuierliche Bewegungen mit regelmässiger 3er-Atmung

Kraul, ganze Lage mit regelmässiger 3er-Atmung. Regelkonformer Start und Wenden. Kontinuierliche Bewegungen sowie korrekte Rollwende.

Kraulbeinschlag

Ausdauer Beine

Kraulbeinschlag in Bauchlage. Arme in gestreckter Vorhalte mit Schwimmbrett. Gesicht im Wasser.

50 m

Zeit: 1.45 Minuten

Fokus: Effizienter, regelmässiger Beinschlag

Lagen

100 m Lagen komplett. Regelkonforme Schwimmtechniken.

Lagen

100 m

Zeit: 2.00 Minuten

Fokus: Regelkonforme Schwimmtechniken

Wende Kraul – Rücken

Schnelligkeit



Zeit: 15 Sek.

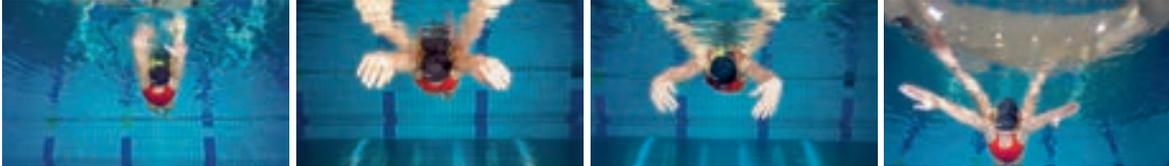
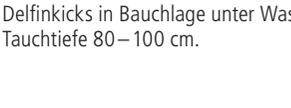
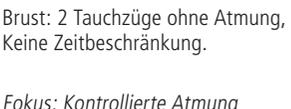
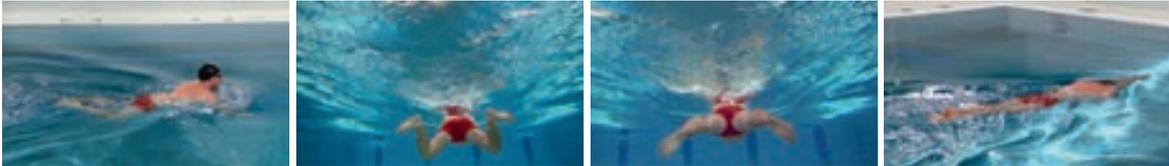
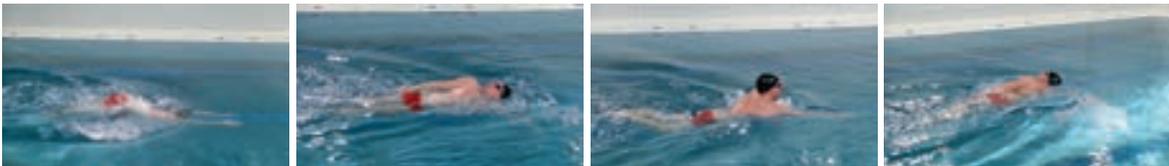
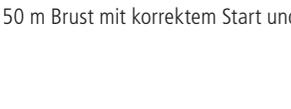
Fokus: Schnelle Rollwende

Wende von Kraul auf Rücken mit 10 m Sprint Rücken. Start in gestreckter Bauchlage, die Hände berühren die Wand. Auf Pfiff macht der Schwimmer Beinschlag und eine explosive Rollwende mit Abstoss von der Wand in Rückenlage und folgendem Sprint.

Test 7

Schwerpunkt: Brust



Russisch-Paddeln Wassergefühl		Paddeln vor dem Kopf in Bauchlage (kopfwärts). Mit annähernd gestreckten Armen wird vor dem Kopf mit den Händen eine liegende Acht ausgeführt. Die Fingerspitzen führen dabei die Bewegung. Die Hände sind zum Unterarm hin abgewinkelt. Der Winkel zwischen Wasseroberfläche und Unterarm beträgt ca. 30°. Ein leichtes Absinken der Beine kann toleriert werden.
15 m	<i>Fokus: Präzise Bewegungsausführung mit Ein- und Auswärtsbewegungen der Hände</i>	
Delfinkicks unter Wasser Unterwasserphase		Delfinkicks in Bauchlage unter Wasser. Nach dem Abstossen vom Rand, flache, schnelle Delfinkicks unter Wasser ausführen. Tauchtiefe 80–100 cm.
15 m	<i>Fokus: Antriebseffiziente, flache, schnelle Bewegungen unter Wasser</i>	
Brust-Atmung Ausdauer Atmung		Brust: 2 Tauchzüge ohne Atmung, 2 normale Brustzyklen mit normalem Atmungsrhythmus. Keine Zeitbeschränkung.
100 m	<i>Fokus: Kontrollierte Atmung</i>	
Brustbeinschlag Ausdauer Beine		50 m Brustbeinschlag Arme in Vorhalte. Effizienter Beinschlag mit korrekter Dynamik. Die Schwung-, Stossbewegung muss abgeschlossen werden bis sich die Fusssohlen berühren. Atmung nach vorne kurz vor dem Beinschlag. Ohne Schwimmbrett.
50 m Zeit: 1.45 Minuten	<i>Fokus: Effizienter Beinschlag mit korrekter Dynamik.</i>	
Lagen-Koordination Lagen		200 m Lagen koordinativ 50 m Delfin: Die Rückholphase der Arme erfolgt unter Wasser, Atmung am Schluss der Druckphase. Keine Pause der Arme in Vorhalte. 50 m Rücken: einarmig Rücken mit deutlicher Rotation um die Längsachse. Armwechsel nach 25 m. Passiver Arm am Körper angelegt. 50 m Brust: 1x rechter Arm und linkes Bein – 1x linker Arm und rechtes Bein – 1x Zyklus komplett 50 m Kraul: Wechselzug hinten. Die Hände holen sich hinten ein. Es darf erst eingeatmet werden, wenn die Hand das Wasser verlässt. 3er-Atmung.
200 m	<i>Fokus: Präzise Koppelung</i>	
Brust Schnelligkeit		50 m Brust mit korrektem Start und Wende, inkl. Tauchzug
50 m Zeit: 55 Sek.	<i>Fokus: Präzise Koppelung</i>	

Test 8

Schwerpunkt: Delfin



Torpedo-Paddeln

Wassergefühl



Fusswärts paddeln in Rückenlage mit den Armen in Hochhalte gestreckt. Dabei sind die Hände dorsal flektiert. Bewegung von den Handballen ausgehend.

15 m
Zeit: 45 Sekunden

Präzise Bewegungskorrekturen mit Ein- und Auswärtsbewegungen der Hände

Delfinkicks unter Wasser in Rückenlage

Unterwasserphase

12 m
Zeit: 12 Sekunden

Delfinkicks in Rückenlage unter Wasser nach Abstossen vom Rand. Tauchtiefe 80–100 cm.

Fokus: Ausatmen durch die Nase

Kraul, Atempyramide

Ausdauer Atmung

200 m

200 m Kraul. Je 25 m ganze Lage mit Atempyramide 1/3/5/7/7/5/3/1er-Atmung. Keine Zeitbeschränkung.

Fokus: Ruhiges Schwimmen trotz Sauerstoffmangel

Beinschlag Lagen

Ausdauer Beine

100 m
Zeit: 4.00 Minuten

100 m Beinschlag Lagen, Arme in Hochhalte 25 m Delfin 25 m Rücken 25 m Brust 25 m Kraul Ohne Schwimmbrett.

Fokus: Effizienz des Beintriebs

Lagen

Lagen

200 m
Zeit: 4.30 Minuten



200 m Lagen komplett.

Fokus: Alle Schwimmtechniken werden regelkonform abgeschlossen

Delfin

Schnelligkeit

25 m
Zeit: 18 Sek.

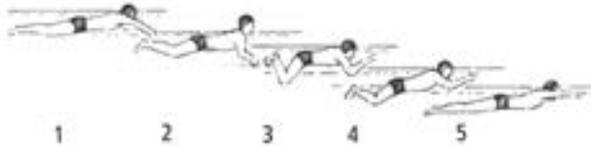
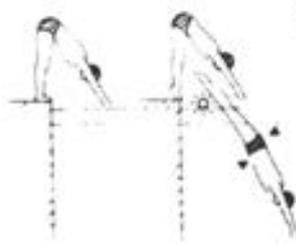
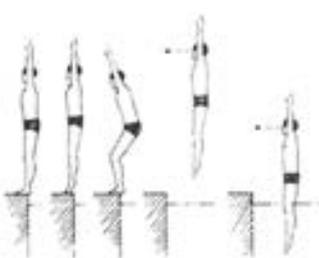
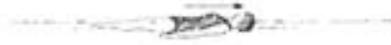


25 m Delfin ganze Lage inkl. Start.

Fokus: Effiziente, widerstandsarme Bewegungen

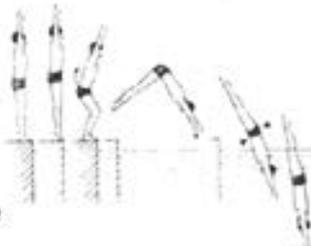
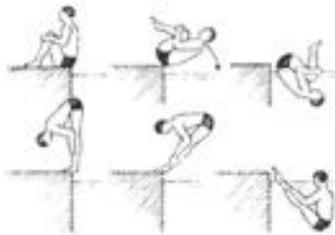


Kombitest 1

Disziplin	Bewertungskriterien, Hinweise (*siehe Erläuterungen zur Technik)	Zeitlimite Sprunghöhe	Empfohlene Wassertiefe/cm
Pflichtprogramm: Alle 4 Übungen 1.1. - 1.4. müssen erfüllt werden			
1.1. 100 m Freistilschwimmen*		keine	120 – 200
1.2. 25 m Wechselschlagschwimmen* (Kraul/Rücken)	Wechelseitiger Armzug, horizontale Wasserlage; beim Kraul: Ausatmung ins Wasser	keine	120 – 200
1.3. 25 m Gleichschlagschwimmen* (Brustgleichschlag)	Symmetrischer Beinschlag; die Füße sind in den Phasen 3 und 4 nach aussen gedreht; Ausatmung ins Wasser 	keine	120 – 200
1.4. 7 m Tauchen	Abtossen von der Wand; der ganze Körper muss während der ganzen Strecke vollständig unter Wasser bleiben. 7 m sind zurückgelegt, wenn der Kopf die 7-m-Marke erreicht hat.	keine	120 – 200
Wahlprogramm: Von den 4 Übungen 1.5. - 1.8. müssen 2 Disziplinen erfüllt werden			
1.5. Wasserspringen Eintauchen kopfwärts vorwärts aus der Neigehalte	Mögliche Hilfsmittel*: • Leine auf der Wasseroberfläche zum Berühren mit dem Fussrist • Tauchring am Bassinboden als Ziel zum Durchtauchen Ohne Überschlagen, korrekte Eintauchtauchhaltung*	 Bassinrand	min 250
1.6. Wasserspringen Fussprung rückwärts gestreckt	• Korrekter Absprung* • Blickrichtung ← • Möglichst bis zum Bassinboden durchtauchen • Vertikales Eintauchen	 Bassinrand	min 250
1.7. Synchrone Schwimmen 10 m Paddeln*	• Vorwärtsbewegung (kopfwärts) langsam und spritzerlos • Antrieb nur mit den Händen, deren Einsatz in Hüfthöhe erfolgt • Arme horizontal, Körper gespannt, Fussrist und Hüfte an der Wasseroberfläche	 keine	min 80
1.8. Wasserball Aufnehmen und Werfen des Balls	Ballumfang mindestens 50 cm • 3 maliges Aufnehmen des Balls mit einer Hand von unten (Schöpfgreif*) bis über den Kopf und Fallenlassen des Balls vor den Körper • nach dem 3. Aufnehmen: Wurf über mindestens 5 m Distanz	 keine	brusttief

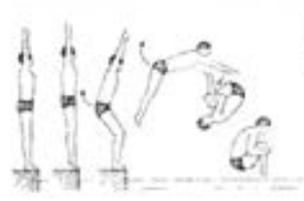
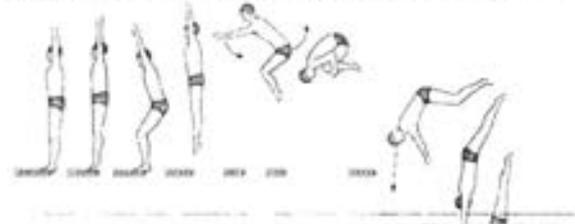


Kombitest 2

Disziplin	Bewertungskriterien, Hinweise (*siehe Erläuterungen zur Technik)	Zeitlimite Sprunghöhe	Empfohlene Wassertiefe/cm
Pflichtprogramm: Alle 4 Übungen 2.1. - 2.4. müssen erfüllt werden			
2.1. 300 m Freistilschwimmen*		max 9 Min	120 – 200
2.2. 50 m Wechselschlagschwimmen* (Kraul/Rücken)	Rhythmischer Bewegungsablauf ohne Unterbruch. Im 25 m Becken: Abstehen oder Anhalten beim Wenden ist nicht erlaubt	keine	120 – 200
2.3. 25 m Gleichschlagschwimmen* Beinschlag in Rückenlage (Rückengleichschlag)	<ul style="list-style-type: none">• Symmetrischer Beinschlag und korrekte Fussstellung• Ohne Armzug (Arme in Hochhalte oder seitlich neben dem Körper)• Phasen 3 und 4: Füsse nach aussen gedreht 	keine	120 – 200
2.4. 12 m Tauchen	Startsprung erlaubt; der ganze Körper muss während der ganzen Strecke vollständig unter Wasser sein. 12 m sind zurückgelegt, wenn der Kopf die 12-m-Marke erreicht hat.	keine	200
Wahlprogramm: Von den 4 Übungen 2.5. - 2.8. müssen 2 Disziplinen erfüllt werden			
2.5. Wasserspringen Kopfsprung vorwärts aus dem Stand «kleiner Kopfsprung»	Mögliche Hilfsmittel*: <ul style="list-style-type: none">• Durch Reifen springen (dieser soll beim Eintauchen nicht berührt werden)• Leine, Tauchringli Korrektur Absprung, Gesäss heben (auch Anhocken möglich), Körperstreckung und Eintauchen* ohne Überschlagen 	Bassinrand	min 250
2.6. Wasserspringen Abfaller rückwärts	Aus dem Hocksitz oder aus der Hechtlage <ul style="list-style-type: none">• Beine mit den Händen festhalten, bis der ganze Körper unter Wasser ist. 	Bassinrand	min 250
2.7. Synchronschwimmen «Auster»	<ul style="list-style-type: none">• Gestreckte Rückenlage* an Ort• Anhechten der Beine und gleichzeitig die Hände über den Kopf zu den Fussgelenken bringen (über der Wasser fassen)• In gehechteter Haltung abtauchen und erst unter Wasser öffnen 	keine	min 180
2.8. Wasserball Dribbling* über 20 m	<ul style="list-style-type: none">• Brustkraul mit Freiwasserstart*• Regelmässige Vorwärtsbewegung• Kopf über der Wasseroberfläche• Der Ball muss ohne verlorenzugehen stets innerhalb der Arme unmittelbar vor dem Kopf vorwärts getrieben werden, die Ellbogen sind hoch über dem Wasser nach vorne zu bringen	keine	min 90

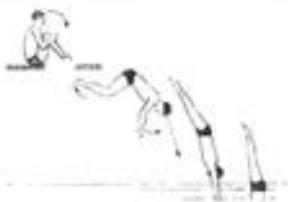
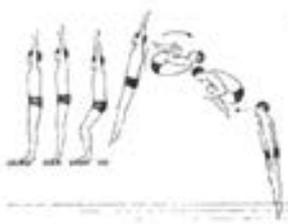
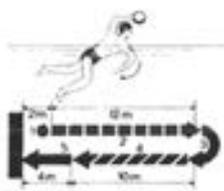


Kombitest 3

Disziplin	Bewertungskriterien, Hinweise (*siehe Erläuterungen zur Technik)	Zeitlimite Sprunghöhe	Empfohlene Wassertiefe/cm
Pflichtprogramm: Alle 4 Übungen 3.1. - 3.4. müssen erfüllt werden			
3.1. 12 Minuten Freistilschwimmen*	Die Schwimmart ist frei. Die Schwimmart darf ohne anzuhalten gewechselt werden. Das Einbauen von Geschicklichkeitsübungen oder Hindernissen ist möglich.*	12 Min	120 – 200
3.2. 100 m Wechselschlagschwimmen* a) Kraul b) Rücken	a) Kraul: mit Startsprung vom Rand oder Startblock b) Rücken: Rückenstart im Wasser	a) 2'20 b) 2'40	120 – 200
3.3. 25 m Gleichschlagschwimmen* (Delfin)	<ul style="list-style-type: none"> Rumpfbewegung mit gleichzeitiger Auf- und Abbewegung der Beine Armzug: die Arme müssen gleichzeitig über Wasser nach vorne gebracht werden; Startsprung erlaubt 	keine	120 – 200
3.4. 25 m Transportschwimmen*	A schwimmt in der Brustlage und stösst B, welcher sich in Rückenlage (gespreizte Beine) mit gestreckten Armen an den Schultern von A abstützt	 keine	120 – 200
Wahlprogramm: Von den 4 Übungen 3.5. - 3.8. müssen 2 Disziplinen erfüllt werden			
3.5. Wasserspringen Salto vorwärts aus Stand	<ul style="list-style-type: none"> Korrekturer Absprung* Gesässheben und anhocken Eintauchen in Päckli; noch besser: mit Strecken zum Eintauchen 		Bassinrand oder 1-m-Brett min 250
3.6. Wasserspringen Delfinkopfsprung	<ul style="list-style-type: none"> Korrekturer Absprung* Anhocken Strecken Eintauchen ohne Überschlag! noch besser: mit Ausholbewegung der Arme vor dem Absprung* 		1-m-Brett oder 1-m-Plattform min 350
3.7. Synchronschwimmen «Zuber»	<ul style="list-style-type: none"> Gestreckte Rückenlage* an Ort Unterschenkel der Wasseroberfläche entlang anziehen, bis Oberschenkel senkrecht steht. In dieser Haltung Drehung um 360° Kontinuierliches Ausstrecken in Rückenlage 		keine min 80
3.8. Wasserball Dribbling über 10 m und Zielwurf (4 m)	<ul style="list-style-type: none"> Dribbling* mit Freiwasserstart Aufnehmen des Balles (Mindestumfang 50 cm) mit Schöpfgreif* (einhändig) Zielwurf mit möglichst horizontaler Flugbahn auf Ziel von ca. 50x50 cm Fläche (z.B. Startblock) 		max 20 Sek min 120



Kombitest 4

Disziplin	Bewertungskriterien, Hinweise (*siehe Erläuterungen zur Technik)	Zeitlimite Sprunghöhe	Empfohlene Wassertiefe/cm
Pflichtprogramm: Alle 4 Übungen 4.1. - 4.4. müssen erfüllt werden			
4.1. 1000 m Freistilschwimmen*		max 30 Min	120 – 200
4.2. 50 m Wechselschlagschwimmen* a) Kraul b) Rücken	a) Kraul: mit Startsprung vom Rand oder Startblock b) Rücken: Rückenstart im Wasser 	a) max 45 Sek b) max 55 Sek	120 – 200
4.3. 25 m Gleichschlagschwimmen* (Delfin)	<ul style="list-style-type: none"> • Mit Startsprung • Rumpfbewegung mit gleichzeitiger Auf- & Abbewegung der Beine • Armzug: symmetrisch, die Arme müssen über Wasser nach vorne gebracht werden. 	max 25 Sek	120 – 200
4.4. 25 m Freistilschwimmen 25 m Rettungsschwimmen	<ul style="list-style-type: none"> • Mit Startsprung zum Freistilschwimmen • Mit Übernahme des Rettlings im Wasser • Rettungsschwimmen in irgendeinem üblichen Rettungsriff* <p>Zum Beispiel: Nacken-Stirn-Griff; Das Gesicht des Rettlings muss immer über Wasser bleiben</p> 	max 1'40	min 180
Wahlprogramm: Von den 4 Übungen 4.5. - 4.8. müssen 2 Disziplinen erfüllt werden			
4.5. Wasserspringen Abfaller vorwärts aus dem Sitz	<ul style="list-style-type: none"> • Hocksitz, Schienbein gefasst • Drehen und Öffnen • korrektes Eintauchen <p>Auch möglich: Eintauchen aus dem Winkelstütz</p> 	3-m-Brett	min 350
4.6. Salto rückwärts	<ul style="list-style-type: none"> • Korrekter Absprung* mit vollständiger Streckung • gehocktes Drehen (auch gehechtet möglich) • Strecken • Öffnen und vertikales gespanntes Eintauchen 	1-m-Brett	min 350
4.7. Synchronschwimmen Paddeln mit Hechtsalto rückwärts	<ul style="list-style-type: none"> • 10 Sekunden Paddeln* an Ort in Rückenlage • Beine gestreckt über den Kopf in eine enge Hechtlage bringen • rückwärts drehen bis Kopf und Füße wieder an der Wasseroberfläche sind • langsames Strecken zur Rückenlage 	keine	min 200
4.8. Wasserball Dribbling/Seitenschwimmen/Zielwurf	<ul style="list-style-type: none"> • Freiwasserstart* mit dem Ball • Dribbling • Wenden • Seitenschwimmen mit Ball über dem Wasser • Zielwurf mit möglichst horizontaler Flugbahn auf ein 4 m entferntes Ziel von ca. 50x50 cm Fläche 	max 30 Sek	mindestens 120