

Inhalte der Grundlagentests 2010

Provisorische Fassung der Inhalte der GLT. Diese *dürfen* ab sofort so gebraucht werden.

Die Grundlagentests von swimsports.ch wurden nach 10-jährigem Bestehen überarbeitet.

Die Inhalte liegen vor. Einige Formulierungen können noch ändern.

Die neuen Broschüren werden voraussichtlich im April gedruckt und mit dem Bulletin-Versand im Juni an alle Adressen von swimsports.ch verschickt.

Wir empfehlen den Schwimmschulen ihr Konzept zu überarbeiten und ab Herbst 2010 in den unteren Stufen mit den neuen Inhalten zu arbeiten und ab 2011 in allen Stufen die neuen Inhalte zu gebrauchen.

Es finden im 2010 und 2011 mehrere Weiterbildungskurse zu den überarbeiteten Grundlagentests statt:

28. Februar Zürich (ausgebucht)

27. März, Belp

4. September Zürich (ausgebucht)

5. September Zürich (ausgebucht)

Auf Anfrage organisieren wir auch solche Weiterbildungen für Ihre Leiterinnen und Leiter in Ihrer Region.

1 Krebs 4-5-jährig

Taucherli

Kernelement Atmen

Standtiefes Wasser

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

Sprudelbad

Kernelement Atmen

Standtiefes Wasser

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

Flugzeug *

Kernelement Schweben

Brusttiefes Wasser

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

Bauchpfeil

Kernelement Gleiten

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

Standtiefes Wasser

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

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

2 Seepferd 4-5-jährig

Fischauge

Kernelement Atmen

Standtiefes Wasser

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

Luftpumpe *

Kernelement Atmen

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

Standtiefes Wasser

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

Bauchpfeil mit Beinmotor

Kernelemente Gleiten und Antreiben

Standtiefes Wasser

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.

Froschsprung

Standtiefes Wasser für die helfende Person; Tiefwasser für die Ausführenden

Fussprung in tiefes Wasser zum Untertauchen. (Hilfsperson steht im Wasser.)

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

3 Frosch 5-6 -jährig

Motorboot

Kernelemente Gleiten und Atmen

Mindestens schultertiefes Wasser

Aus Abstossen vom Rand minimal 5 Sek. gleiten in Bauchlage an der Wasseroberfläche mit korrekter Kopfhaltung und sichtbarer Ausatmung.

Rückenfeil

Kernelement Gleiten

Mindestens schultertiefes Wasser

Gleiten während mindestens 5 Sek. in Rückenlage aus Abstossen vom Rand oder vom Boden, Arme in Hochhalte.

Seehund- Schwimmen in Rückenlage *

Kernelement Antreiben

Tiefwasser

8 m Wechselbeinschlag in Rückenlage, Hände können seitlich neben dem Körper im Wasser paddeln oder Arme in Hochhalte.

Seehund- Schwimmen in Bauchlage *

Kernelemente Antreiben und Atmen

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

Tiefwasser

Rolle / Purzelbaum vorwärts vom Bassinrand in tiefes Wasser.

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

4 Pinguin 5-6-jährig

Handstand

Kernelement Atmen

Hüft- bis brusttiefes Wasser

Aus dem Stand : Handstand zum anschliessenden Abrollen vorwärts und sichtbarem Ausatmen durch die Nase.

Tunneltauchen

Kernelement Gleiten

Brust- bis schulertiefes Wasser

Abtauchen, abstossen von der Wand, durch einen vollständig im Wasser stehenden Reifen gleiten (ohne Antriebsbewegungen).

Superman *

Kernbewegungen Körper, Beine, Atmung

Mindestens schulertiefes 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 Bauchlage drehen zum Ausatmen. Mindestens 3 x hintereinander ausführen.

Eisbärschwimmen *

Kernbewegungen Beine, Arme und Atmung

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 und Arme

Tiefwasser

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

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

5 Tintenfisch 6-7-jährig

Haifisch

Kernbewegungen Beine und Atmung

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

Kernelement Antreiben

Brust- bis schultertiefes Wasser

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

Baumstamm-Rollen *

Kernbewegung Beine

Tiefwasser

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.

Schraubenkraul *

Kernbewegungen Beine und Arme

Tiefwasser

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.

Köpfler

Angemessene Wassertiefe je nach Körpergrösse (Empfohlen: mindestens 1,50 m)

Eintauchen kopfwärts aus Hocke oder Stand mit anschliessendem Gleiten gegen den Boden.

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

6 Krokodil 6-7-jährig

Kraul (ganze Lage) *

Kernbewegungen
Beine, Arme und Atmung

Tiefwasser

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

Scheibenwischer

Kernbewegung Arme

Brust- bis schultertiefes Wasser

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 Beintrieb).

Kraul-Brust-Mix *

Kernbewegungen Beine, Arme, Atmung

Tiefwasser

20–30 m Fortbewegung in Bauchlage, Wechselbeinschlag kombiniert mit Brustarmzug und regelmässiger Atmung nach vorne bei jedem Zug.

Wasserstampfen

Kernbewegung Beine

Tiefwasser

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).

Entenfüsse *

Kernbewegung Beine

Tiefwasser

Je 10 - 15 m Gleichschlag der Beine (Schwung-/Stossbewegung der Unterschenkel mit auswärts gedrehten Füssen) in Rücken- und in Bauchlage, die Armhaltung ist frei wählbar.

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

7 Eisbär 6-8 -jährig

Tauchwende

Kernelemente Antreiben und Gleiten

Schultertiefes Wasser

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

Delfin

Kernbewegung Körper

Schultertiefes Wasser

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, Atmung

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)
- 50 m schwimmen

Der WSC-Ausweis soll zusätzlich abgegeben werden.

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