

# Schweizerischer Wasserballtest 1-4

## Aufbaureihe



### Welches sind die Ziele dieser Testreihe?

Ein vielseitiger Unterricht umfasst auch das Wasserballspiel. Die Aufbaureihe (1-4) Wasserball gibt Lernziele für die Einführung in die Grundlagen der Wasserballtechnik. Die Schüler erhalten die Möglichkeit, eine faszinierende Wassersportart kennenzulernen.



### Wo erhält man die notwendigen Unterlagen?

Die Testbedingungen, die Protokollblätter und die Abzeichen können im voraus beim

Interverband für Schwimmen (IVSCH)  
Postfach  
8904 Aesch  
Telefon 01 737 37 92



bezogen werden. Sie werden mit Rechnung geliefert. Exakte Angaben und genau formulierte Wünsche erleichtern eine rasche Bedienung. *Verwenden Sie bitte unsere Bestellkarte.*



### Wer darf die Wasserballtests 1-4 durchführen?

Lehrer, Schwimminstruktoren, Trainer, Badmeister, Leiter von Jugend+Sport-Gruppen, aber auch jeder, der die Bestimmungen und Instruktionen verstanden hat und bereit ist, sich *genau* an die Abnahmebedingungen zu halten.

### Wie werden die Wasserballtests 1-4 durchgeführt?

Die Wasserballtests 1-4 können in Schwimmbassins, welche die notwendige Wassertiefe aufweisen, durchgeführt werden. Die Benützung eines Wasserball-Wettkampfballes ist nicht zwingend. Bei der Wahl des Balles ist jedoch darauf zu achten, dass der Umfang wenigstens 50 cm beträgt. Die einzelnen Disziplinen eines Wasserballtests können an verschiedenen Tagen geprüft werden. Es wird empfohlen, bei der Abnahme der Tests das Protokollblatt zu verwenden. Dieses ist nicht für die Bestellung von Abzeichen vorgesehen.

### Wer besteht den Test und kann ein Abzeichen erwerben?

Teilnehmer, die *alle* Bedingungen eines Tests erfüllt haben. Der Besitz des vorangehenden Tests ist nicht Bedingung.

### Wieviele kosten die Teilnahme und das Abzeichen?

Der Organisator darf für jeden Wasserballtest 1-4 ein Prüfungsgeld von Fr. 3.- verlangen. Darin inbegriffen ist die Abgabe des Testabzeichens an die erfolgreichen Teilnehmer. Für jedes Abzeichen sind dem IVSCH Fr. 2.- zu entrichten.

### Wie geht es weiter?

Die Wasserballtests 1-4 finden ihre Fortsetzung in den Wasserballtests 5-8, welche als Leistungstests konzipiert sind. Die technischen Fertigkeiten *Schwimmen, Dribbeln, Starten und Wenden, Wassertreten, Passen* (aus Stand und Bewegung) und *Werfen* (aus Stand und Bewegung) werden aufgrund der erzielten Treffer oder der Zeiten mit Punkten bewertet. Zum Bestehen des Tests ist eine minimale Punktzahl notwendig. Für die Wasserballtests 5-8 werden Wettkampfbälle vorgeschrieben. Die technischen Anforderungen erfordern ein regelmässiges Wasserballtraining. Die Wasserballtests 5-8 dürfen von J+S-Leitern Schwimmen (Fachrichtung F), Wasserballtrainern des SSSCHV und von Schwimminstruktoren durchgeführt werden.

### Übersicht: Die Schweizerischen Tests im Schwimmsport

### Vorbereitungsreihe

Vorbereitungstest



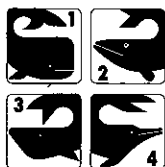
Krebs  
Seepferd  
Frosch  
Pinguin

### Aufbaureihe

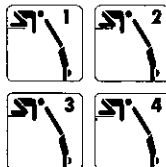
#### Kombitests 1-4



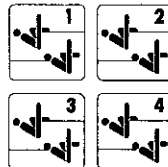
#### Schwimmen 1-4



#### Wasserspringen 1-4



#### Synchronschwimmen 1-4



#### Wasserball 1-4



#### Rettungsschwimmen 1-4

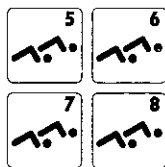


### Leistungsreihe

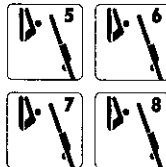
#### Etappenschwimmen 20km/50km/150km



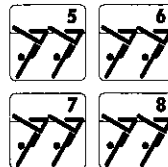
#### Schwimmen 5-8



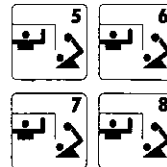
#### Wasserspringen 5-8



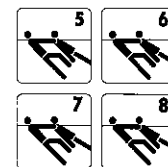
#### Synchronschwimmen 5-8



#### Wasserball 5-8



#### Rettungsschwimmen 5-8



### Herausgeber:

Interverband für Schwimmen (IVSCH), die Dachorganisation aller am Schwimmsport interessierten Verbände und Institutionen der Schweiz.

Mit den verschiedenen Testreihen will der Interverband für Schwimmen die Breitenentwicklung des Schwimmsports fördern.

Die Tests sollen Ansporn sein und können Kursleitern und Lehrern bei der Lernzielbestimmung und der Stoffplanung helfen.

### Mitglieder:

Schweiz. Schwimmverband  
Schweiz. Lebensrettungs-Gesellschaft  
Schweiz. Verband für Sport in der Schule  
Schweiz. Badmeister-Verband  
Schweiz. Turnverband  
Schweiz. Verband Katholischer Turnerinnen  
Schweiz. Arbeiter-Turn- und Sportverband

Schweiz. Katholischer Turn- und Sportverband  
Schweiz. Verband für Behindertensport  
Schweiz. Vereinigung für Gesundheitstechnik  
Schweiz. Schwimminstruktorenvereinigung  
Schweiz. Unterwasser-Sport-Verband  
Eidg. Sportschule Magglingen

Eidg. Techn. Hochschule Zürich - Kurse für Turnen + Sport  
Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Bern  
Dienststelle für Militärsport EMD

Association des piscines romandes  
Centre de formation des maîtres d'éducation physique de l'Uni-Lausanne



# Test 1

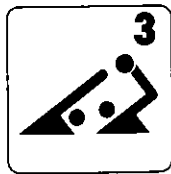
Ausführungs-  
bestimmungen  
siehe  
technische  
Erläuterungen

		Material	Wassertiefe	
<b>1. Schwimmen</b>	25 m Seitenschwimmen (wahlweise links oder rechts). Einmaliges Wechseln der Seitenlage ist erlaubt.		frei	
<b>2. Dribbeln</b>	10 m dribbeln.	1 Ball	frei	1
<b>3. Wassertreten</b>	Tauchring oder Tauchteller mit korrektem Wassertreten während 5'' auf dem Kopf balancieren (Arme im Wasser, die Hände dürfen mitheifen).	1 Tauchring oder 1 Tauchteller	tief	
<b>4. Ball aufnehmen</b>	Ball stehend fünfmal von unten aufnehmen (1), nach hinten hochnehmen (2) und wieder vor den Kopf fallen lassen.	1 Ball	brusttief	2, 6
<b>5. Werfen</b>	Ball stehend mindestens 6 m weit werfen.	1 Ball	brusttief	2
<b>6. Treffen</b>	Mit 3 Versuchen aus dem Stand ein 2 m entferntes Ziel <b>zweimal</b> treffen.	3 Bälle	brusttief	2, 3, 4, 5, 6



# Test 2

<b>1. Schwimmen</b>	25 m Seitenschwimmen links <i>und</i> rechts. Wechsel der Seitenlage nach zirka 12,5 m.		frei	
<b>2. Dribbeln</b>	15 m dribbeln.	1 Ball	frei	1
<b>3. Wassertreten</b>	Ball mit korrektem Wassertreten während 10'' auf der Wasseroberfläche halten.	1 Ball	tief	
<b>4. Passen</b>	In 4-m-Abstand paarweise im Wasser stehend: 10 (je 5) Pässe ausführen. Es ist erlaubt, den Ball fallen zu lassen und wieder aufzunehmen.	1 Ball	brusttief	2, 6
<b>5. Werfen</b>	Ball in tiefem Wasser aus vertikaler Stellung mindestens 6 m weit werfen.	1 Ball	tief	2
<b>6. Treffen</b>	Mit 3 Versuchen aus dem Stand ein 4 m entferntes Ziel <b>zweimal</b> treffen.	3 Bälle	brusttief	2, 3, 4, 5, 6



# Test 3

Ausführungsbestimmungen siehe technische Erläuterungen

			Material	Wassertiefe	
<b>1. Schwimmen</b>	25 m Seitenschwimmen (einmaliges Wechseln der Seitenlage erlaubt) mit anschliessendem 25 m Startschwimmen (= Brustbeinschlag mit Crawlarmzug).			frei	
<b>2. Starten Dribbeln Wenden</b>	Freiwasserstart mit dem Ball 2 m vom Bassinrand entfernt. 8 m dribbeln mit anschliessender Freiwasserwende und zurückdribbeln an den Bassinrand.		1 Ball	frei	1, 6
<b>3. Wassertreten</b>	Ball mit korrektem Wassertreten beidhändig 10'' über das Wasser halten. Der Ball darf die Wasseroberfläche nicht berühren.		1 Ball	tief	
<b>4. Passen</b>	Paarweise im Wasser stehend 8 (je 4) Pässe über eine Distanz von mindestens 2 m ausführen. Der Ball darf das Wasser während der gesamten Übungsdauer nie berühren.		1 Ball	brusttief	2, 6
<b>5. Wassertreten Treffen</b>	Mit 3 Versuchen aus korrektem Wassertreten ein 3 m entferntes Ziel in 30'' zweimal treffen.		3 Bälle	tief	2, 3, 4, 5, 6
<b>6. Dribbeln Treffen</b>	Freiwasserstart mit dem Ball zirka 15 m vor dem Bassinrand. 12 m dribbeln mit anschliessendem Wurf auf ein 3 m entferntes Ziel. Beim Wurf darf der Spieler abstehten.		1 Ball	brusttief	1, 2, 3, 4, 5, 6



# Test 4

<b>1. Schwimmen</b>	100 m Crawl (Kopf über dem Wasser, Blick nach vorne, Ellbogen hoch).			frei	
<b>2. Starten Dribbeln</b>	In 40'' 20 m dribbeln mit Freiwasserstart (eventuell mit wenden am Bassinrand). Bei der Wende und am Ziel ist der Ball mit einer Hand an den Bassinrand bzw. die Zielmarkierung zu drücken. Der Start erfolgt 5 m vor dem Bassinrand auf Pfiff.		1 Ball, eventuell Zielmarkierung	frei	1, 2, 6
<b>3. Wassertreten</b>	Ball mit korrektem Wassertreten einarmig während 15'' über den Kopf halten. Der Ball muss während der gesamten Übungsdauer über Kopfhöhe bleiben. Der andere Arm unterstützt mit kreisenden Bewegungen die Körperhaltung.		1 Ball	tief	
<b>4. Starten Wenden</b>	4 x 5 m Pendelschwimmen in maximal 30''. In einer Schwimmbahn werden 2 Seile im Abstand von 5 m quer über die Bahn gespannt. Freiwasserstart mit dem Seil im Nacken, Freiwasserwenden mit Seilberührung.		Schwimmtiefen, 2 Seile		
<b>5. Wassertreten Treffen</b>	Mit 5 Versuchen (ohne Abstehten) ein 4 m entferntes Ziel zweimal treffen.		5 Bälle	tief	2, 3, 4, 5, 6
<b>6. Dribbeln Treffen</b>	Freiwasserstart (auf Pfiff) mit dem Ball 8 m vor dem Bassinrand. 5 m dribbeln mit anschliessendem Wurf auf ein Ziel. Die Übung ist in maximal 2 Minuten fünfmal zu wiederholen, wobei das Ziel mindestens zweimal getroffen werden muss.		5 Bälle	tief	1, 2, 3, 4, 5, 6

# Technische Erläuterungen

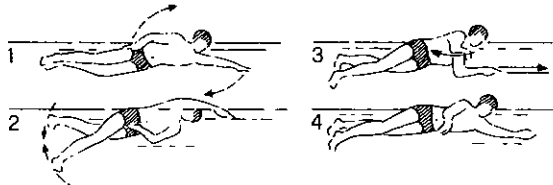
## Ausführungsbestimmungen

1. Beim Dribbeln muss der Ball ständig **zwischen** den Armen bleiben.
2. Der Ball darf **nur mit einer Hand** aufgenommen, geführt, gepasst, geworfen, gespielt werden.
3. Beim Zielwurf ist darauf zu achten, dass die Flugbahn des Balles annähernd **horizontal** (keine «Bogenbälle») verläuft.
4. Das Ziel soll eine **Fläche von zirka 50 x 50 cm Grösse** (Schwimmbrett, Startblock o. ä.) sein, von welcher der Ball zurückprallen kann.
5. Ein Treffer ist gültig, wenn der Ball in Richtung Werfer **zurückprallt**.
6. Die Übung muss in einem **kontinuierlichen Ablauf** (ohne Pause) absolviert werden.

## Wasserballtechnik Bewegungsbeschreibungen

### 1. Seitenschwimmen

Der untere Arm führt zirka 10–20 cm unter Wasser eine kräftige Schub- bewegung zur Brust aus und wird anschliessend unter Wasser wieder nach vorne gestreckt. Der obere Arm macht einen vollständigen Crawl- armzug. Die Hüfte ist nicht ganz 90° zur Wasseroberfläche gedreht. Die Beine führen einen Scherenschlag aus. Der der Wasseroberfläche nähere Fuss stösst mit der Fusssohle, der untere schlägt (kickt) mit dem Rist.



Seitenschwimmen: Arm- und Beinarbeit

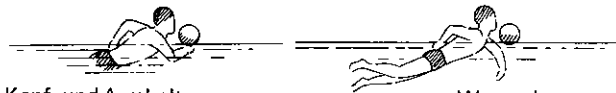
### 2. Wasserballcrawl

*Ohne Ball:*

Hoher Kopf, Kinn aus dem Wasser. Blick geradeaus, ohne seitliche Drehung. Der Armzug erfolgt kurz und kräftig, wobei die Arme über Wasser angewinkelt werden, mit dem Ellbogen in höchster Lage. Das Eintauchen ins Wasser erfolgt etwa schulterbreit, wobei beachtet werden muss, dass sich der Arm vor Beginn der Zugphase unter Wasser noch ganz leicht streckt! Ein kräftiger Beinschlag unterstützt die hohe Wasserlage.

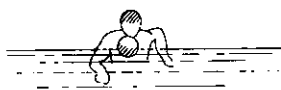
*Mit dem Ball (= Dribbling):*

Die Schwimmtechnik bleibt unverändert. Der Ball wird von der Bugwelle vor dem Kopf vorwärtsgeschoben. Der Kopf soll genügend hoch gehalten werden, um die Spielübersicht zu behalten. Leichte Ballabweichungen werden durch entsprechende Kopfbewegungen korrigiert. Ballberührungen mit den Armen sind zu vermeiden.



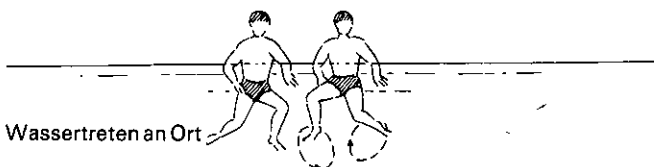
Kopf- und Armhaltung beim Wasserballcrawl

Wasserlage



### 3. Wassertreten

Der Schwimmer steht aufrecht im Wasser, wobei er eine sitzende Haltung einnimmt. Der Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt und sollte während der Beinbewegung ruhig bleiben (kein Schaukeln). Die Oberschenkel sind in ihrer obersten Position parallel zur Wasseroberfläche. Die Beinbewegung erfolgt abwechselnd links und rechts, wobei die Unterschenkel eine kreisende Bewegung mit dem Drehpunkt im Knie ausführen. Die Knie sollten zirka 30–40 cm auseinander liegen. Die Füsse sind 90° angewinkelt und zeigen immer nach vorne, wobei die Fussspitzen beim Kreisen eine Ellipse beschreiben.

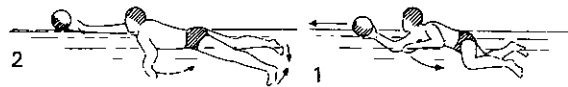


Wassertreten an Ort

### 4. Freiwasserstart

Der Spieler liegt seitlich im Wasser, wobei die Hüfte zirka 90° zur Wasseroberfläche gedreht ist. Der untere Arm ist leicht ausgestreckt, der obere angewinkelt vor dem Kopf. Die Beine sind angezogen. Beim Start zieht man den oberen, angewinkelten Arm mit einer Crawlarmzugbewegung kräftig Richtung Hüfte. Wenn der Arm auf Brusthöhe ist, setzt eine Beinschere ein, wobei vor allem die Unterschenkel kräftig zusammengedrückt werden, während der Arm nach vorne gebracht wird. Der untere Arm arbeitet gleichzeitig und wird zuerst unter Wasser nach vorne gestossen, wo er dann in einen sehr raschen Crawlarmzug übergeht.

Der Start



Start mit Ball

### 5. Freiwasserwende

*Ohne Ball (nach rechts):*

Der rechte Arm zieht quer vor dem Körper nach links durch. Dadurch bewegt sich der Körper bereits nach rechts. Gleichzeitig greift der linke Arm nach rechts in die Luft und versucht um zirka 150° nach rechts ins Wasser zu tauchen. Der Arm sollte dabei nicht zu hoch aus dem Wasser gehoben werden, da sich sonst der Körper zu sehr aufrichten und damit eine Vorwärtsbewegung behindern würde. Sobald der linke Arm eintaucht, zieht er ein wenig nach links. Dadurch vollzieht der Körper die gesamte Drehung um 180°. Die Beine müssen noch vor Beginn der Wendebewegung seitlich zur Hüfte angezogen werden. Aus dieser Stellung kann nach der Wende mit einer kräftigen Startbewegung weitergeschwommen werden.



Wendebewegung in Schwimm- lage (ohne Ball)

*Mit dem Ball (nach rechts, Beschreibung für Linkshänder):*

Der vor dem Körper liegende Ball wird mit der linken Hand an der Oberseite berührt. Durch leichte Drehung des linken Handgelenkes wird der Ball zirka 5 cm aus dem Wasser gehoben und der Arm in die gewünschte Richtung (nach rechts) gezogen. Nach Vollendung der Wende wird der Ball vor den Kopf plaziert. Danach erfolgt ein Freiwasserstart mit dem Ball mit dem Übergang in eine Vorwärtsbewegung (siehe Punkt 4!).

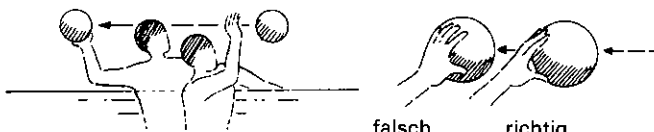


Wende mit dem Ball

### 6. Passen/Werfen

*Ballannahme:*

Der Ball wird mit gestrecktem Arm mit den Fingerspitzen vor dem Körper angenommen. Mit der Ballberührung wird der Arm, in Fortsetzung der Flugbahn, nach hinten gezogen. Durch die langsame, dämpfende Bewegung des Armes wird der Ball gestoppt. Durch entsprechendes Wassertreten und kreisförmige Bewegungen des «Nicht-Fangarmes» im Wasser wird während der Ballannahme eine hohe Körperlage erreicht.



Annahme des Balles

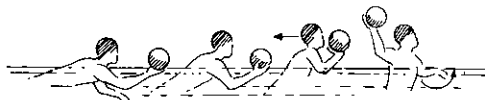
falsch richtig

Ballannahme mit den Fingern

# Technische Erläuterungen

## Ballaufnahme:

Die Wurfhand greift unter den Ball und führt ihn auf direktem Weg in die Wurfposition. Wenn der Ball aus dem Schwimmen aufgenommen wird, werden die Beine gleichzeitig mit der Ausholbewegung unter den leicht geneigten Körper gezogen, damit erfolgt der Wurf aus leicht seitlicher Körperlage.



Führen des Balles in die Wurfposition

## Ballabgabe (aus der vertikalen Stellung in kurze bis mittlere Distanzen):

Bei ständigem Blick in Wurfrichtung wird der Ball in die Wurfstellung gebracht. Während der Wurfabgabe muss der Ball möglichst lange in der Zielrichtung geführt werden. Durch entsprechendes Wassertreten und kreisförmige Bewegungen des «Nicht-Wurfarmes» im Wasser wird während der Ballabgabe eine hohe Körperlage erreicht.



Abgabe des Balles (Pass, Torwurf)

# Erläuterungen zu den Spielregeln

Damit nicht ausgebildete, noch ballunsichere Schüler überhaupt Wasserball spielen können, sind einfache Wasserballregeln erforderlich. Dabei steht nicht die Wettkampfform des Wasserballspieles im Vordergrund, sondern es sollen Rahmenbedingungen für ein Spiel mit dem Ball im Wasser geschaffen werden. Es bleibt selbstverständlich dem erfahrenen Spielleiter überlassen, das nachstehend aufgeführte Rahmenreglement durch Kürzungen oder Ergänzungen dem jeweiligen Spielniveau seiner Schüler anzupassen.

## Einfache Wasserballregeln für die Schule

### Spielfeld

Das Spielfeld soll mindestens 8 x 16 m gross sein und am Beckenrand Markierungen der Spielfeldmitte und der beiden Torräume (4 m vor den beiden Torlinien) aufweisen.

### Material

- 1 Uhr.
- Wasserballtore oder Bezeichnungen am Beckenrand: Breite = 1,50–3,00 m, Höhe = 70–90 cm.
- 1 Ball. Der Ball sollte bei mittlerer Härte eine gute Griffigkeit und einen Umfang von zirka 50 cm haben.
- Badekappen (1 Satz weiss und 1 Satz blau).
- 1 Stab mit weissem und blauem Ende (Flaggen).

### Spielzeit

Mindestens 2 x 6 Minuten brutto bis 4 x 10 Minuten brutto mit Pausen von 2 bis 3 Minuten.

### Mannschaften

Je nach Spielfeldgrösse und Schwimm- bzw. Konditionsniveau der Spieler können pro Mannschaft 7–10 Spieler eingesetzt werden.

### Anspiel

Für das Anspiel zu Beginn jedes Spielabschnittes stellen sich die Mannschaften auf den Torlinien auf. Mit dem Anpfiff des Schiedsrichters wird versucht, den in die Spielfeldmitte geworfenen Ball in den Besitz der eigenen Mannschaft zu bringen (Anschwimmen).

### Tor

Ein Tor ist gültig, wenn der Ball die Torlinie zwischen den Pfosten mit seinem ganzen Umfang überschritten hat.

**Aus-, Eck- und Heimball**  
wie beim Fussballspiel.

## Freiwurf

Ein Freiwurf wird mit Pfiff und der entsprechenden Flaggen-(Stab-)farbe angezeigt. Der Freiwurf muss von irgendeinem Spieler an der Stelle ausgeführt werden, wo der Fehler begangen wurde. Der Ball darf nicht direkt ins Tor geworfen werden.

## Strafwurf

Der Penalty muss von der 4-m-Linie aus ausgeführt werden. Der Torwart muss sich auf der Torlinie befinden. Der Schuss hat unmittelbar nach dem Pfiff des Schiedsrichters zu erfolgen (Täuschen und Verzögern sind nicht erlaubt).

## Regelübertretungen

### Einfache Fehler

- Den Ball gleichzeitig mit beiden Händen berühren. (Bei Anfängern kann das Spielen mit beiden Händen noch erlaubt werden.)
- Den Ball länger als 3 Sekunden unter Wasser halten. (Bei fortgeschrittenen Schülern kann «Ball unter Wasser» sofort abgepfiffen werden.)
- Behinderung der Bewegungsfreiheit eines Gegners, der nicht in Ballbesitz ist (vor allem Sperren in der Nähe des Bassinrandes).
- Behinderung eines Freiwurfs (Abstand).

Freiwurf

### Schwere Fehler

- Einem Gegner Wasser ins Gesicht spritzen.
- Zurückziehen, Festhalten oder Untertauchen eines Gegners.\*
- Einen Gegner schlagen oder treten.\*
- Gegen Schiedsrichterentscheide reklamieren.
- Den Schiedsrichter oder die Mitspieler beschimpfen.

Freiwurf und Ausschluss

des schuldigen Spielers für eine bestimmte Zeit oder bis zum nächsten Tor

\* im Torraum

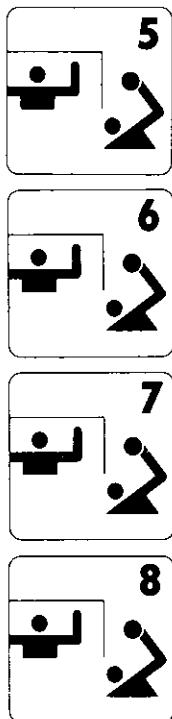
Strafwurf

Das offizielle FINA-Wettkampffreglement ist erhältlich bei der Geschäftsstelle des Schweizerischen Schwimmverbandes (SSCHV), Postfach, 3097 Liebefeld, Telefon 031 53 60 16.



# Schweizerischer Wasserballtest 5-8

## Leistungsreihe



### Welches sind die Ziele dieser Testreihe?

Die Wasserballtests 5-8 (Leistungsreihe) bilden die Fortsetzung der Tests 1-4 (Aufbaureihe). Die technischen Anforderungen sind entsprechend hoch und erfordern über längere Zeit ein regelmässiges Wasserballtraining. Die Testübungen umfassen die wichtigsten technischen Fertigkeiten des Wettkampf-Wasserballspiels: Schwimmen, Dribbeln, Starten und Wenden, Wassertreten, Passen und Werfen (aus Stand und Bewegung). Die verschiedenen Testübungen können als Ziele für das Training und den Unterricht dienen und sollen mit vielfältigen und spielgerechten Übungsformen erarbeitet werden.

### Wer darf die Wasserballtests 5-8 durchführen?

Die Wasserballtests 5-8 dürfen von J+S-Leitern Schwimmen (Fachrichtung F), Wasserballtrainern des SSCHV und von Schwimminstruktoren durchgeführt werden. Die Abzeichenbestellung muss deshalb schriftlich, mit

genauen Angaben über die Ausbildung des Organizers, erfolgen.

### Wie werden die Wasserballtests 5-8 durchgeführt?

Die Wasserballtests 5-8 müssen in Schwimmbassins durchgeführt werden, die *mindestens 160 cm tief* sind. Die Benützung von Wettkampf-Wasserbällen ist obligatorisch. Die einzelnen Übungen können an verschiedenen Tagen geprüft werden. Es wird empfohlen, bei der Abnahme der Tests das Protokollblatt zu verwenden. Dieses ist nicht für die Bestellung von Abzeichen vorgesehen.

### Wer besteht den Test und kann ein Abzeichen erwerben?

Alle Teilnehmer, welche die Mindestpunktzahl für den jeweiligen Test erreicht haben:  
 - Test 5 240 Punkte  
 - Test 6 320 Punkte  
 - Test 7 400 Punkte  
 - Test 8 480 Punkte und die zusätzliche Erfüllung der Übungen 7 und 8.  
 Der Besitz des vorangehenden Tests ist nicht Bedingung.

### Wieviel kosten die Teilnahme am Test und das Abzeichen?

Der Organizer darf für jeden Wasserballtest 5-8 ein Prüfungsgeld von Fr. 5.- verlangen. Darin inbegriffen ist die Abgabe des Testabzeichens an die erfolgreichen Teilnehmer. Für jedes Abzeichen sind dem IVSCH Fr. 3.- zu entrichten.

### Wo erhält man die notwendigen Unterlagen?

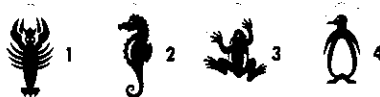
Die Testbedingungen, die Protokollblätter und die Bestellkarten können im voraus kostenlos beim

Interverband für Schwimmen  
(IVSCH)  
Postfach  
8038 Zürich  
Telefon 01 481 66 46

bezogen werden. Die Abzeichenbestellungen der Wasserballtests 5-8 müssen mit der Bestellkarte schriftlich erfolgen. Sie muss genaue Angaben über die Ausbildung des Organizers enthalten. Die Abzeichen werden mit Rechnung geliefert. Exakte Angaben und genau formulierte Wünsche erleichtern eine rasche Bedienung.

Übersicht:  
**Die Schweizerischen Tests im Schwimmsport**

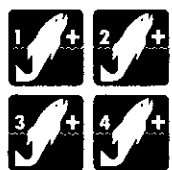
### Vorbereitungsreihe Vorbereitungstest



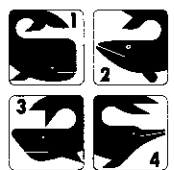
Krebs  
Seepferd  
Frosch  
Pinguin

### Aufbaureihe

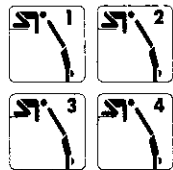
Kombitests 1-4



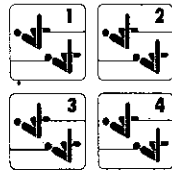
Schwimmen 1-4



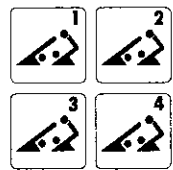
Wasserspringen 1-4



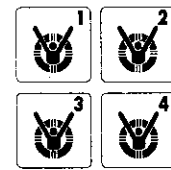
Synchronschwimmen 1-4



Wasserball 1-4

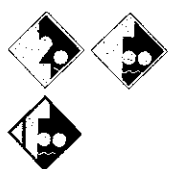


Rettungsschwimmen 1-4

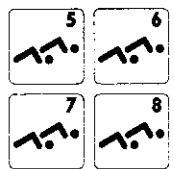


### Leistungsreihe

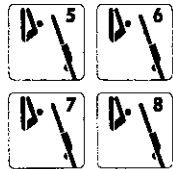
Etappenschwimmen  
20 km/50 km/150 km



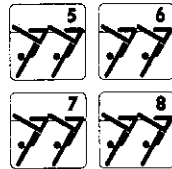
Schwimmen 5-8



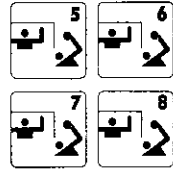
Wasserspringen 5-8



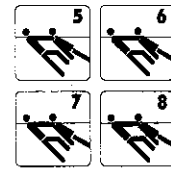
Synchronschwimmen 5-8



Wasserball 5-8



Rettungsschwimmen 5-8



Herausgeber:

Interverband für Schwimmen (IVSCH), die Dachorganisation aller am Schwimmsport interessierten Verbände und Institutionen der Schweiz.

Mit den verschiedenen Testreihen will der Interverband für Schwimmen die Breitenentwicklung des Schwimmsports fördern.

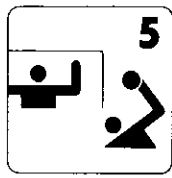
Die Tests sollen Anporn sein und können Kursleitern und Lehrern bei der Lernzielbestimmung und der Stoffplanung helfen.

Mitglieder:

Schweiz. Schwimmverband  
Schweiz. Lebensrettungs-Gesellschaft  
Schweiz. Verband für Sport in der Schule  
Schweiz. Badmeister-Vereinigung  
Eidg. Turnverein  
Schweiz. Frauenturnverband  
Schweiz. Verband Katholischer Turnerinnen

Schweiz. Arbeiter-Turn- und Sportverband  
Schweiz. Katholischer Turn- und Sportverband  
Schweiz. Verband für Behindertensport  
Schweiz. Pfadfinder-Bund  
Schweiz. Vereinigung für Gesundheitstechnik

Schweiz. Schwimminstruktoren-Vereinigung  
Association des piscines romandes  
Eidg. Turn- und Sportschule  
Eidg. Techn. Hochschule Zürich - Kurse für Turnen + Sport  
Institut für Leibeseziehung und Sport der Universität Bern  
Dienststelle für Militärsport EMD



# Test 5

Beachte  
Bewertung (Fussnote)

1. <b>Schwimmen</b>	200 m Crawl.		Z	
2. <b>Freiwasserstart, Dribbeln</b>	Freiwasserstart auf Pfiff 5 m vom Bassinrand entfernt. Anschliessend 20 m dribbeln, wobei der Ball am Ziel und bei der eventuell notwendigen Wende mit mindestens einer Hand an die Beckenwand bzw. die Zielmarkierung gedrückt werden muss.		Z	
3. <b>Starten, Wenden</b>	In einer Schwimmbahn werden 2 Seile im Abstand von 5 m quer über die Bahn gespannt. 4 x 5 m pendel-schwimmen. In der Startstellung muss der Nacken das Seil berühren. Die drei Wenden müssen mit Seilberührung erfolgen.		Z	
4. <b>Wassertreten</b>	Ball während mindestens 15'' mit beiden Händen über den Kopf halten. Der Ball muss während der gesamten Zeit über Kopfhöhe bleiben.		A	
5. <b>Schiessen aus «Stand»</b>	5 Schüsse aus «Stand» auf ein 5 m entferntes Ziel. Technik frei.		T	*
6. <b>Schiessen aus Bewegung</b>	Aus 3 m Entfernung 5 x aus der Bewegung auf ein Ziel schiessen: 4 Schlagwürfe, 1 Druckwurf. Anschwimmstrecke = 5 m. Die ganze Übung muss ohne Unterbruch durchgeführt werden und darf höchstens 1'30'' dauern. Der Ball muss nach jedem Schuss hinter der 8-m-Markierung geholt werden. Es stehen 5 Bälle zur Verfügung.		T	*



# Test 6

1. <b>Schwimmen</b>	400 m Crawl.		Z	
2. <b>Freiwasserstart, Dribbeln</b>	Freiwasserstart auf Pfiff 5 m vom Bassinrand entfernt. Anschliessend 45 m dribbeln, wobei der Ball am Ziel und bei den eventuell notwendigen Wenden mit mindestens einer Hand an die Beckenwand bzw. die Zielmarkierung gedrückt werden muss.		Z	
3. <b>Starten, Wenden</b>	In einer Schwimmbahn werden 2 Seile im Abstand von 5 m quer über die Bahn gespannt. 5 x 5 m pendel-schwimmen. In der Startstellung muss der Nacken das Seil berühren. Die vier Wenden müssen mit Seilberührung erfolgen.		Z	
4. <b>Wassertreten</b>	Während mindestens 15'' die Hände mit verschränkten Fingern hinter dem Kopf halten.		A	
5. <b>Schiessen aus «Stand»</b>	5 Schüsse aus «Stand» auf ein 6 m entferntes Ziel. Technik frei.		T	*
6. <b>Schiessen aus Bewegung</b>	Aus 3 m Entfernung 5 x aus der Bewegung auf ein Ziel schiessen: 2 Schlagwürfe, 2 Druckwürfe, 1 Selbstdoppler. Anschwimmstrecke = 5 m. Die ganze Übung muss ohne Unterbruch durchgeführt werden und darf höchstens 1' dauern. Der Ball muss nach jedem Schuss hinter der 8-m-Markierung geholt werden. Es stehen 5 Bälle zur Verfügung.		T	*

## Bemerkungen

Alle Testübungen müssen bei einer Wassertiefe von mindestens 160 cm ausgeführt werden.

\*Das Ziel soll eine Fläche von zirka 50 x 50 cm Grösse sein (z.B. Startblock), von welcher der Ball zurückprallen kann.

Ein Treffer ist gültig, wenn der Ball in Richtung Werfer zurückprallt.

(\*) Ausnahme: Bei Bogenbällen muss der Ball das Ziel von oben treffen (z.B. Startblock-Oberseite).

## Bewertung

Z = Zeit  
T = Anzahl Treffer } siehe Bewertungstabellen  
E/NE = Erfüllt bzw. nicht erfüllt  
A = Ausführungsqualität wird mit einer Note zwischen 0 und 4 bewertet (siehe Wertungstabelle)



# Test 7

Beachte  
Bewertung (Fussnote)

1. <b>Schwimmen</b>	400 m Crawl.		Z
2. <b>Freiwasserstart, Dribbeln</b>	Freiwasserstart auf Pfiff 5 m vom Bassinrand entfernt. Anschliessend 45 m dribbeln, wobei der Ball am Ziel und bei den eventuell notwendigen Wenden mit mindestens einer Hand an die Beckenwand bzw. die Zielmarkierung gedrückt werden muss.		Z
3. <b>Starten, Wenden</b>	In einer Schwimmbahn werden 2 Seile im Abstand von 5 m quer über die Bahn gespannt. 5 x 5 m pendelschwimmen. In der Startstellung muss der Nacken das Seil berühren. Die vier Wenden müssen mit Seilberührung erfolgen.		Z
4. <b>Wassertreten</b>	Während mindestens 20" die Hände hinter dem Kopf halten, Handgelenke fassen.		A
5. <b>Schiessen aus «Stand»</b>	5 Schüsse aus «Stand» auf ein 7 m entferntes Ziel. Technik frei.		T *
6. <b>Schiessen aus Bewegung</b> (Anschwimmstrecke = 5 m)	Aus 4 m Entfernung 5 x aus der Bewegung auf ein Ziel schießen: 1 Schlagwurf, 1 Druckwurf, 2 Selbstdoppler, 1 Bogenball (*). Die ganze Übung muss ohne Unterbruch durchgeführt werden und darf höchstens 50" dauern. Der Ball muss nach jedem Schuss hinter der 8-m-Markierung geholt werden. Es stehen 5 Bälle zur Verfügung.		T *



# Test 8

1. <b>Schwimmen</b>	400 m Vierlagen.		Z
2. <b>Dribbeln</b>	In einer Strecke von 25 m werden 5 Bojen gesetzt. 50 m Startbeinschlag und Dribbeln des Balles um die Bojen (1 x hin und zurück).		Z
3. <b>Dribbeln, Seitenschwimmen, Schiessen</b>	45 m dribbeln, ohne den Ball zu verlieren. Anschliessend 20 m Seitenschwimmen mit Balltransport in der Nicht-Wurffhand. Anschliessend 20 m Seitenschwimmen mit Balltransport in der Wurffhand. Abschliessend aus 5 m Entfernung auf ein Ziel schießen.		Z *
4. <b>Wassertreten</b>	Den Ball mit vollständig gestreckten Armen beidhändig über den Kopf halten. Die Schultern müssen trocken bleiben.		Z
5. <b>Schiessen aus «Stand»</b>	5 Schüsse aus «Stand» auf ein 8 m entferntes Ziel: 2 Schlagwürfe, 1 Schlagwurf mit der Nicht-Wurffhand, 1 Druckwurf, 1 Bogenball (*).		T *
6. <b>Schiessen aus Bewegung</b> (Anschwimmstrecke = 5 m)	Aus 5 m Entfernung 5 x aus der Bewegung auf ein Ziel schießen: 1 Schlagwurf mit der Wurffhand, 1 Schlagwurf mit der Nicht-Wurffhand, 1 Druckwurf, 1 Selbstdoppler, 1 Bogenball (*). Die ganze Übung muss ohne Unterbruch durchgeführt werden und darf höchstens 90" dauern. Der Ball muss nach jedem Schuss geholt und wieder hinter die 10-m-Marke gebracht werden.		T *
7. <b>Wassertreten, Passen</b>	Korrektes Wassertreten in Verbindung mit Ballwechsel von der einen in die andere Hand: 30 Ballwechsel in maximal 45".		E/NE
8. <b>Distanzwurf</b>	Den Ball mindestens 25 m weit werfen.		E/NE

## Bemerkungen

Alle Testübungen müssen bei einer Wassertiefe von mindestens 160 cm ausgeführt werden.

\*Das Ziel soll eine Fläche von zirka 50 x 50 cm Grösse sein (z.B. Startblock), von welcher der Ball zurückprallen kann. Ein Treffer ist gültig, wenn der Ball in Richtung Werfer zurückprallt. (\*) Ausnahme: Bei Bogenbällen muss der Ball das Ziel von oben treffen (z.B. Startblock-Oberseite).

## Bewertung

Z = Zeit  
T = Anzahl Treffer } siehe Bewertungstabellen  
E/NE = Erfüllt bzw. nicht erfüllt  
A = Ausführungsqualität wird mit einer Note zwischen 0 und 4 bewertet (siehe Wertungstabelle)

# Erläuterungen zu den Spielregeln

Damit nicht ausgebildete, noch ballunsichere Schüler überhaupt Wasserball spielen können, sind einfache Wasserballregeln erforderlich. Dabei steht nicht die Wettkampfform des Wasserballspieles im Vordergrund, sondern es sollen Rahmenbedingungen für ein Spiel mit dem Ball im Wasser geschaffen werden. Es bleibt selbstverständlich dem erfahrenen Spielleiter überlassen, das nachstehend aufgeführte Rahmenreglement durch Kürzungen oder Ergänzungen dem jeweiligen Spielniveau seiner Schüler anzupassen.

## Einfache Wasserballregeln für die Schule

### Spielfeld

Das Spielfeld soll mindestens 8 x 16 m gross sein und am Beckenrand Markierungen der Spielfeldmitte und der beiden Torräume (4 m vor den beiden Torlinien) aufweisen.

### Material

- 1 Uhr.
- Wasserballtore oder Bezeichnungen am Beckenrand:  
Breite = 1,50–3,00 m, Höhe = 70–90 cm.
- 1 Ball. Der Ball sollte bei mittlerer Härte eine gute Griffigkeit und einen Umfang von zirka 50 cm haben.
- Badekappen (1 Satz weiss und 1 Satz blau).
- 1 Stab mit weissem und blauem Ende (Flaggen).

### Spielzeit

Mindestens 2 x 6 Minuten brutto bis 4 x 10 Minuten brutto mit Pausen von 2 bis 3 Minuten.

### Mannschaften

Je nach Spielfeldgrösse und Schwimm- bzw. Konditionsniveau der Spieler können pro Mannschaft 7–10 Spieler eingesetzt werden.

### Anspiel

Für das Anspiel zu Beginn jedes Spielabschnittes stellen sich die Mannschaften auf den Torlinien auf. Mit dem Anpfiff des Schiedsrichters wird versucht, den in die Spielfeldmitte geworfenen Ball in den Besitz der eigenen Mannschaft zu bringen (Anschwimmen).

### Tor

Ein Tor ist gültig, wenn der Ball die Torlinie zwischen den Pfosten mit seinem ganzen Umfang überschritten hat.

### Aus-, Eck- und Heimball

wie beim Fussballspiel.

### Freiwurf

Ein Freiwurf wird mit Pfiff und der entsprechenden Flaggen-(Stab-)farbe angezeigt. Der Freiwurf muss von irgendeinem Spieler an der Stelle ausgeführt werden, wo der Fehler begangen wurde. Der Ball darf nicht direkt ins Tor geworfen werden.

### Strafwurf

Der Penalty muss von der 4-m-Linie aus ausgeführt werden. Der Torwart muss sich auf der Torlinie befinden. Der Schuss hat unmittelbar nach dem Pfiff des Schiedsrichters zu erfolgen (Täuschen und Verzögern sind nicht erlaubt).

## Regelübertretungen

### Einfache Fehler

- Den Ball gleichzeitig mit beiden Händen berühren. (Bei Anfängern kann das Spielen mit beiden Händen noch erlaubt werden.)
- Einem Gegner Wasser ins Gesicht spritzen.
- Den Ball länger als 3 Sekunden unter Wasser halten. (Bei fortgeschrittenen Schülern kann «Ball unter Wasser» sofort abgepfiffen werden.)
- Behinderung der Bewegungsfreiheit eines Gegners, der nicht in Ballbesitz ist.
- Behinderung eines Freiwurfes (Abstand).

Freiwurf

### Schwere Fehler

- Zurückziehen oder Festhalten eines Gegners.\*
- Einen Gegner schlagen oder treten.\*
- Gegen Schiedsrichterentscheide reklamieren.
- Den Schiedsrichter oder die Mitspieler beschimpfen.

Freiwurf und Ausschluss

des schuldigen Spielers für eine bestimmte Zeit oder bis zum nächsten Tor

\* im Torraum

Strafwurf

Das offizielle FINA-Wettkampfreglement ist erhältlich bei der Geschäftsstelle des Schweizerischen Schwimmverbandes (SSCHV), Postfach, 3000 Bern 6, Telefon 031 43 55 22.



# Wasserballtest 5-8

Leistungsreihe

## Wertungstabellen

### Test 5, 6, 7

Punkte	Übung 1		Übung 2		Übung 3	Übung 4	Übung 5	Übung 6	Punkte
	Crawl 200 m (Min./ Sek.)	Crawl 400 m (Min./ Sek.)	Dribbeln 20 m (Sek.)	Dribbeln 45 m (Sek.)	Starten, Wenden (Sek.)	Wasser- treten (Note)	Schies- sen aus «Stand» (Treffer)	Schies- aus Be- wegung (Treffer)	
	Test 5	Test 6, 7	Test 5	Test 6, 7	Test 5-7	Test 5-7	Test 5-7	Test 5-7	
100	2.14,0	4.17,0	11,1	24,8	14,9	4	5	5	100
95	2.19,0	4.34,5	11,7	26,2	15,7				95
90	2.24,0	4.52,0	12,6	28,3	16,6				90
85	2.29,0	5.09,5	13,5	30,1	17,4	3 1/2			85
80	2.34,0	5.27,0	14,2	31,8	18,3		4	4	80
75	2.39,0	5.44,5	15,0	33,6	19,1	3			75
70	2.44,0	6.02,0	15,7	35,3	20,0				70
65	2.49,0	6.19,5	16,3	37,1	20,8				65
60	2.54,0	6.37,0	17,0	38,8	21,7	2 1/2	3	3	60
55	2.59,0	6.54,5	17,8	40,6	22,5	2			55
50	3.04,0	7.12,0	18,5	42,3	23,4				50
45	3.09,0	7.29,5	19,3	44,1	24,2				45
40	3.14,0	7.47,0	20,0	45,8	25,1		2	2	40
35	3.19,0	8.04,5	20,8	47,6	25,9	1 1/2			35
30	3.24,0	8.22,0	21,5	49,3	26,8				30
25	3.29,0	8.39,5	22,3	51,1	27,6	1			25
20	3.34,0	8.57,0	23,0	52,8	28,5		1	1	20
15	3.39,0	9.14,5	23,8	54,6	29,3				15
10	3.44,0	9.32,0	24,5	56,3	30,2	1/2			10
5	3.49,0	9.46,0	25,3	58,1	31,0				5

Zwischenwerte werden auf die nächsttiefere Tabellenzeit bzw. auf die nächsttiefere Punktzahl abgerundet.

**Anforderungen:**

**Test 5:** mindestens **240 Punkte**

**Test 6:** mindestens **320 Punkte**

**Test 7:** mindestens **400 Punkte**

**Noten (Übung 4):**

- 4 = ausgezeichnet, fehlerfrei
- 3 1/2 = sehr gut, nahezu fehlerfrei
- 3 = gut, korrekte Ausführung
- 2 1/2 = recht, befriedigende Ausführung
- 2 = genügend, aber fehlerhaft
- 1 1/2 = ungenügend, mit groben Fehlern
- 1 = unbrauchbar

### Test 8

Punkte	Übung 1	Übung 2	Übung 3	Übung 4	Übung 5	Übung 6	Übung 7	Übung 8	Punkte
	400 m 4-Lagen	50 m Dribbeln	Ball- trans- port	Wasser- treten	Schies- sen aus «Stand»	Schies- sen aus Be- wegung	W'treten, Passen (30mal) X=erfüllt O=nicht erfüllt	Distanz- wurf (25 m) X=erfüllt O=nicht erfüllt	
	(Min./ Sek.)	(Min./ Sek.)	(Min./ Sek.)	(Sek.)	(Treffer)	(Treffer)			
100	5.05	35	1.20	60	5	5			100
95	5.11	37	1.25	57					95
90	5.17	38	1.30	54					90
85	5.23	39	1.35	51					85
80	5.28	40	1.40	48		4			80
75	5.33	41	1.45	45	4				75
70	5.38	42	1.50	42					70
65	5.42	44	1.55	39					65
60	5.46	45	2.00	36		3			60
55	5.50	46		33					55
50	5.53	48	2.05	30					50
45	5.56	49		27	3				45
40	5.59	50	2.10	24		2			40
35	6.01	51		21					35
30	6.03	53	2.15	18					30
25	6.05	54		15					25
20	6.06	55	2.20	12	2	1			20
15	6.07	56		9					15
10	6.08	57	2.25	6	1				10
5	6.09	58	2.30	3					5

Zwischenwerte werden auf die nächsttiefere Tabellenzeit bzw. auf die nächsttiefere Punktzahl abgerundet.

**Anforderungen:**

Der **Test 8** ist bestanden, wenn die totale Punktzahl aus den **Übungen 1-6** mindestens **480 Punkte** beträgt **und** die **Übungen 7 und 8** erfüllt wurden.