

# Schweizerische Wasserspringtests 1-4



## Ziele der Wasserspringtests

Mit den Tests 1-4 soll ein zweckmässiger Aufbau des Wasserspringens gefördert werden. Lehrern und Schülern werden klare Ausbildungsziele angeboten. Durch das stufenweise Vorgehen vom Leichten zum Schweren und durch die Erfolgserlebnisse soll die Freude am Wasserspringen geweckt werden und erhalten bleiben.



## Durchführung der Wasserspringtests

Die einzelnen Disziplinen eines Wasserspringtests können an verschiedenen Tagen geprüft werden. Es wird empfohlen, bei der Abnahme der Tests das Protokollblatt zu

verwenden. Dieses jedoch bitte nicht als Bestellblatt für Abzeichen benutzen.

## Wer darf Wasserspringtests durchführen?

Lehrpersonen, SchwimmstrukturorInnen, LeiterInnen aqua-kids.ch, TrainerInnen, BadmeisterInnen, LeiterInnen in Schwimmklubs und SLRG-Sektionen, aber auch all jene, welche die Bestimmungen und Instruktionen verstanden haben und bereit sind, sich genau an die Abnahmebedingungen zu halten. Kenntnisse im Freitauchen sind erwünscht.

## Bestehen eines Tests

Wenn alle Testbedingungen erfüllt sind, gilt ein Test als

bestanden und das entsprechende Abzeichen darf abgegeben werden. Der Besitz des vorangegangenen Tests ist nicht Bedingung.

## Testabzeichen

Mit der Abgabe der Testabzeichen belohnen Sie die Jugendlichen und Erwachsenen und fördern den Schwimmsport. Die Testabzeichen von swimsports.ch kosten Fr. 3.- / Stück und können über das Internet bestellt werden.

## Unterlagen

Testunterlagen können kostenlos bei swimsports bezogen werden. Kontaktieren Sie uns, wenn Fragen auftauchen.

## Die Schweizerischen Tests im Schwimmsport:

Motivationsabzeichen:



Entli Schwan Seehund Nilpferd Schildkröte Biber

Grundlagentests:



Krebs Seepferd Frosch Pinguin Tintenfisch Krokodil Eisbär

## Aufbaureihe:

Schwimmen 1-4



Kombitests 1-4



Flossenschwimmen 1-4



Rettungsschwimmen 1-4



Synchronschwimmen 1-4



## Leistungsreihe:

Schwimmen 5-8



Flossenschwimmen 5-8



Rettungsschwimmen 5-8



Synchronschwimmen 5-8





# Wasserspringtest

## 1

\* siehe «Technische Erläuterungen» auf der Rückseite

Beschreibung	Darstellung	Ab sprung vom ...	Wassertiefe	Bedingungen
<p>1.1. Fussprung vorwärts gestreckt aus Stand mit Ausholbewegung*</p>		<p>Alle Übungen sind vom Bassinrand auszuführen</p>	<p>Minimaltiefe für alle Übungen 2,50 m</p>	<p>Die Sprünge 1.1. und 1.2. sind erfüllt, wenn der Springer kräftig abspringt, dabei die Arme gestreckt bis zur Hochhalte schwingt und wenn er senkrecht und gestreckt mit seitlich angelegten Armen eintaucht.</p>
<p>1.2. Fussprung rückwärts gestreckt mit Ausholbewegung*</p>				
<p>1.3. Eintauchen kopfwärts vorwärts vom Gleitbrett*</p>				<p>Die Übungen 1.3. sind erfüllt, wenn der Springer in gestreckter Eintauchhaltung* den Bassinboden erreicht oder mindestens auf 2 m Tiefe durchtaucht. Hilfsmittel*: Tauchringe/-teller</p>
<p>oder</p> <p>Eintauchen kopfwärts vorwärts aus dem Fersensitz</p>				
<p>1.4. Eintauchen kopfwärts rückwärts vom Gleitbrett*</p>				<p>Die Übung ist erfüllt, wenn der Springer in gestreckter Eintauchhaltung* den Bassinboden erreicht oder auf mindestens 2 m Tiefe durchtaucht.</p> <p>Die Übung ist erfüllt, wenn der Springer in vollkommen gestreckter Eintauchhaltung* bis zu einer (vom Lehrer gesetzten) Marke gleitet und dabei die Rumpf- und Beinmuskulatur vollständig gespannt bleiben.</p>
<p>oder</p> <p>Hechtschiessen in Rückenlage</p>				
<p>1.5. 3 m Hechtschiessen in Brustlage, Anhechten zum Abtauchen auf den Bassinboden</p>				<p>Die Übung ist erfüllt, wenn der Springer aus dem gestreckten Gleiten deutlich anhechtet und ohne zu überschlagen abtaucht, um eine vom Lehrer bestimmte Marke auf dem Bassinboden mit beiden Händen gleichzeitig zu erreichen.</p>
<p>1.6. «Bombe» aus Stand rücklings</p>				<p>Die Übung ist erfüllt, wenn die Beine gestreckt bleiben und der Griff erst unter Wasser gelöst wird. Die Übung kann auch in der Gruppe durchgeführt werden: Alle Springer stehen eng nebeneinander, halten die Beine des nebenstehenden Partners und lassen sich gleichzeitig fallen.</p>

----- ► Blickrichtung

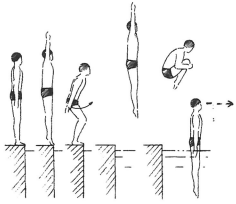
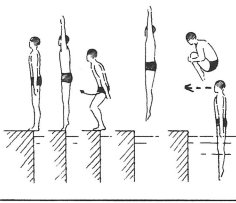
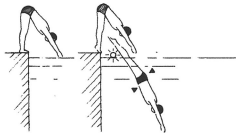
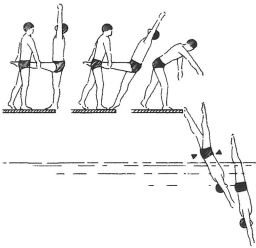
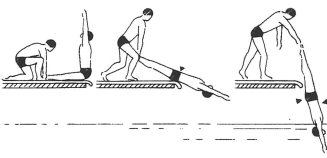
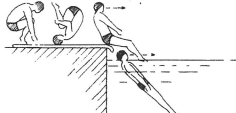
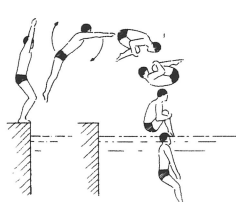
▲▲ gespannte Muskulatur



# Wasserspringtest

## 2

\* siehe «Technische Erläuterungen» auf der Rückseite

Beschreibung	Darstellung	Absprung vom ...	Wassertiefe	Bedingungen
2.1. Fussprung vorwärts gehockt mit Ausholbewegung*		Bassinrand	mindestens 2,50 m	Die Sprünge 2.1. und 2.2. sind erfüllt, wenn sich der Springer beim Absprung vollständig streckt, dabei die gestreckten Arme in die Hochhalte schwingt und wenn er in der Hocke die Schienbeine fasst. Das Eintauchen kann gestreckt oder in enger Hockhaltung (Päckli) erfolgen.
2.2. Fussprung rückwärts gehockt mit Ausholbewegung*		Bassinrand	mindestens 2,50 m	
2.3. Eintauchen kopfwärts vorwärts aus der Neigehaltung		Bassinrand	mindestens 2,50 m	Die Übung ist erfüllt, wenn der Springer mit geschlossenen und gestreckten Beinen eintaucht und wenn er vollständig gestreckt den Bassinboden erreicht.  Hilfsmittel*: Leine, Tauchringe/-teller
2.4. Eintauchen kopfwärts rückwärts aus der «Standwaage» rücklings (mit Partnerhilfe)		1-m-Brett oder 1-m-Plattform	mindestens 3,50 m	Die Übungen 2.4. sind erfüllt, wenn der Springer gespannt und <b>ohne</b> Hohlkreuz eintaucht und bis zum Bassinboden oder mindestens bis auf 2 m Tiefe durchtaucht.
oder Eintauchen kopfwärts rückwärts aus dem Langsitz (mit Partnerhilfe)		1-m-Brett oder 1-m-Plattform	mindestens 3,50 m	
2.5. Rolle vorwärts zum Eintauchen fusswärts		Bassinrand	mindestens 2,50 m	Die Übung ist erfüllt, wenn der Springer die Bewegungen fließend ausführt und gestreckt den Bassinboden erreicht oder mindestens bis auf 2 m Tiefe durchtaucht.
2.6. «Salto» vorwärts mit Absprung aus dem Stand vorlings		Bassinrand	mindestens 2,50 m	Die Übung ist erfüllt, wenn die Drehung in enger Hockhaltung mit gefassten Schienbeinen erfolgt und der Springer mit dem Gesäss oder mit den Füßen voran ins Wasser taucht.

--- - - ► Blickrichtung

▲▲ gespannte Muskulatur



# Wasserspringtest

## 3

\* siehe «Technische Erläuterungen» auf der Rückseite

Beschreibung	Darstellung	Absprung vom ...	Wassertiefe	Bedingungen
<p>3.1. Fussprung vorwärts gestreckt (a) mit Ein-Schritt-Anlauf*</p>		1-m-Brett	Minimaltiefe für alle Übungen 3,50 m	Der Sprung ist erfüllt, wenn der Springer nach dem Aufsatzsprung* ohne Körpervorlage im sicheren Gleichgewicht auf dem Brettende aufsetzt, mit einer vollständigen Streckung abspringt und senkrecht und gestreckt (höchstens 1,2 m vor dem Brettende) eintaucht.
<p>3.2. Fussprung rückwärts gestreckt (a) mit Ausholbewegung</p>		1-m-Brett		Der Sprung ist erfüllt, wenn der Springer mit einer vollständigen Streckung abspringt, dabei die Arme zur Hochhalte führt und wenn er senkrecht und gestreckt eintaucht.
<p>3.3. Eintauchen vorwärts aus dem Stand mit Anhocken eines Beines</p>		1-m-Brett oder 1-m-Plattform		Die Übung ist erfüllt, wenn beim Eintauchen die Beine nicht überschlagen und wenn der Springer in der Eintauchhaltung* den Bassinboden erreicht oder mindestens auf 2 m Tiefe durchtaucht.
<p>oder</p> <p>«Seelöwensprung» aus dem Stand</p>		Bassinrand		Der Sprung ist erfüllt, wenn der Springer mit minimaler Körpervorlage abspringt und dabei das Becken hochbringt, gespannt kopfwärts eintaucht und bis zum Bassinboden oder mindestens auf 2 m Tiefe durchtaucht.
<p>3.4. Eintauchen kopfwärts rückwärts aus dem Hocksitz rücklings</p>		1-m-Brett		Die Übung ist erfüllt, wenn der Springer gestreckt und gespannt eintaucht und die Spannung nach dem Eintauchen nicht aufgibt.
<p>3.5. Rolle vorwärts auf dem Brett zum Eintauchen fusswärts</p>		1-m-Brett oder 1-m-Plattform		Die Übungen sind erfüllt, wenn die Bewegungen ohne Unterbrechungen erfolgen und wenn der Springer in der Eintauchhaltung* den Bassinboden erreicht oder bis auf mindestens 2 m Tiefe durchtaucht.
<p>oder</p> <p>Rolle vorwärts auf dem Brett zum Hocksitz (oder Hockstand) und Eintauchen kopfwärts</p>				
<p>3.6. Rolle rückwärts auf dem Brett zum Eintauchen fusswärts</p>		1-m-Brett oder 1-m-Plattform		Die Übung ist erfüllt, wenn die Bewegungen fließend erfolgen und die Schienbeine während der Rolle und beim Eintauchen gefasst bleiben.

----- ► Blickrichtung

▲▲ gespannte Muskulatur



# Wasserspringtest

## 4

\* siehe «Technische Erläuterungen» auf der Rückseite

Beschreibung	Darstellung	Absprung vom ...	Wassertiefe	Bedingungen
4.1. Fussprung vorwärts gehockt mit Anlauf*		1-m-Brett	Minimaltiefe für alle Übungen 3,50 m	Der Sprung ist erfüllt, wenn der Springer nach dem Aufsatzsprung* ohne Körpervorlage im sicheren Gleichgewicht auf dem Brettende aufsetzt, mit einer vollständigen Streckung abspringt, im Kulminationspunkt eng anhockt und dabei mit beiden Händen die Schienbeine fasst, öffnet und vollständig gestreckt senkrecht eintaucht.
4.2. Kopfsprung vorwärts gehockt aus Stand		1-m-Brett oder 1-m-Plattform		Der Sprung ist erfüllt, wenn der Springer mit minimalster Körpervorlage und einer vollständigen Streckung abspringt, für die Drehung das Becken hochzieht, eng anhockt, vollständig gestreckt eintaucht und bis auf den Bassinboden durchtaucht.
4.3. Abfaller rückwärts gestreckt mit leichtem Abstoss zum Eintauchen kopfwärts rückwärts		1-m-Brett oder 1-m-Plattform		Die Übung ist erfüllt, wenn der Springer gestreckt (ohne Hohlkreuz) und mit dem Kopf zwischen den Armen eintaucht.
4.4. Rolle rückwärts auf dem Brett zum Eintauchen fusswärts gestreckt		1-m-Brett oder 1-m-Plattform		Die Übung ist erfüllt, wenn der Springer bei der Rolle rückwärts eng gehockt ist und wenn er seine Beine zum senkrechten Eintauchen energisch streckt.
4.5. Rolle vorwärts zum Kauerstand am Brettende und zum Eintauchen kopfwärts aus der Neigehaltung		1-m-Brett oder 1-m-Plattform		Die Übung ist erfüllt, wenn der Springer nach der Rolle vorwärts zum Stand auf dem Brettende gelangt, hier die Beine vollständig streckt, um aus der Neigehaltung korrekt* kopfwärts einzutauchen.
4.6. Eintauchen kopfwärts aus dem Handstand		1-m-Brett oder 1-m-Plattform		Die Übung ist erfüllt, wenn der Springer den Handstand ohne Hohlkreuzhaltung* steht und nachher in korrekter Eintauchhaltung* bis zum Bassinboden oder bis auf mindestens 2 m Tiefe durchtaucht. Hilfestehen beim Handstand ist gestattet.

---> Blickrichtung

▲▲ gespannte Muskulatur

# Technische Erläuterungen

## Die Grundstellung

Der Springer steht aufrecht, Blick geradeaus, Bauch eingezogen, Arme gestreckt an der Körperseite angelegt. Die Füsse sind um 45° nach aussen gedreht, damit die Standfläche vergrössert wird, die Fersen sind geschlossen.

– für Sprünge aus dem Stand vorlings:

Der Springer steht so am Rand der Absprungstelle, dass sich die Fussspitzen genau am Rand befinden, ohne diesen zu überragen.

– für Sprünge aus dem Stand rücklings:

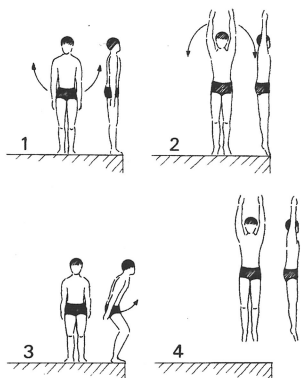
Der Springer steht so am Rand der Absprungstelle, dass etwa die Hälfte der Fusssohlen über den Rand hinausragt. Ein sicheres Gleichgewicht muss gewährleistet sein.

## Der Absprung

a) ohne Ausholbewegung:

1 Die Arme sind in der Ausgangsstellung in Hochhalte; 2 Zehenstand; 3 Beugung von Knie- und Fussgelenken; 4 Absprung mit energischem Strecken der Beingelenke.

b) mit Ausholbewegung:



1 Die Arme sind in der Ausgangsstellung seitlich am Körper angeschlossen. 2 Die Arme holen seitwärts oder seitwärts-hoch aus und gleichzeitig hebt sich der Körper in den Zehenstand. 3 Die Arme schwingen seitwärts-abwärts, und die Fuss- und Kniegelenke werden gebeugt, ohne dass die Hüften und der Oberkörper nach vorne oder nach hinten fallen. 4 Die Arme schwingen rasch vorwärts in die Hochhalte, und der ganze Körper wird mit einem energischen Absprung gestreckt.

## Der Anlauf

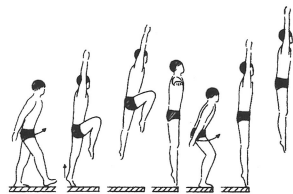
Nach den international gültigen Regeln besteht ein Anlauf aus mindestens drei Anlaufschritten und einem Aufsatz- oder Schlussprung auf das Brettende, dem dann unmittelbar der Absprung zu folgen hat.

Vor dem Anlauf nimmt der Springer die Grundstellung ein. Die drei, vier oder fünf Schritte werden ruhig und langsam ausgeführt. Der Körper bleibt dabei stets aufrecht (vertikal), die Armführung ist freigestellt.

## Der Aufsatzsprung

Nach den gleichmässigen Anlaufschritten wird ein Schlussprung oder ein Aufsatzsprung gemacht. Beim Aufsatzsprung springt der Springer mit dem Sprungbein – also einbeinig – ab und schwingt dabei das im Kniegelenk gebeugte Schwungbein vorwärts-hoch, bis der Oberschenkel mindestens waagrecht ist; gleichzeitig werden die Arme vorwärts-hoch geschwungen. Die Landung nach dem Schlussprung erfolgt auf beiden Beinen, die Arme kreisen seitwärts-abwärts. Durch die Wucht des fallenden Körpers und das Hochschwingen der Arme wird das Sprungbrett tief gedrückt; die Gelenke der Beine beugen sich in eine Absprungstellung und im Moment, in dem das Brett wieder zurückschnellt, streckt der Springer die Fussgelenke energisch zum Absprung. Die Sprungkraft des Körpers und die Federkraft des Brettes vereinigen sich; daraus entsteht die grosse Absprunghöhe des Springers.

Als Ein-Schritt-Anlauf wird der letzte Anlaufschritt mit dem Aufsatzsprung bezeichnet.



## Die Eintauchhaltung

a) Eintauchen fusswärts:

Der Körper steht senkrecht zur Wasseroberfläche, die Beine sind gestreckt, die Rumpf- und Gesässmuskulatur ist gespannt, die Arme sind seitlich am Körper, die Handflächen an den Oberschenkeln angelegt, die Kopfhaltung ist aufrecht und der Blick geht geradeaus.

b) Eintauchen kopfwärts:

Der Körper bildet beim Eintauchen kopfwärts eine möglichst gerade Linie von den Händen bis zu den Zehenspitzen. Die Füsse und die Beine sind gestreckt, die Rumpf- und die Gesässmuskulatur sind so gespannt, dass eine *Hohlkreuzhaltung* vermieden wird. Die Arme sind so über dem Kopf geschlossen, dass sie eine *gerade* Verlängerung des Oberkörpers bilden und den Kopf bei den Ohren einschliessen. Der Kopf soll *genau* zwischen den Armen sein und weder nach vorne noch nach hinten angezogen werden. Die Hände sind fest geschlossen.

Mögliche Hand-Haltungen:



## Die Hilfsmittel

1 Das Gleitbrett

Das Gleitbrett ist zirka 1,80 m lang und 50 cm breit. Dicke zirka 3 cm. Es ist auf beiden Seiten glattgehobelt und gut lackiert. Auf diesem Gleitbrett übt der Springer insbesondere die straffe Haltung des Eintauchens kopfwärts vorwärts und rückwärts. Völlig gestreckt, die Arme in der Hochhalte, den Kopf zwischen den Armen eingeklemmt, den Bauch eingezogen, die Gesässmuskeln gespannt, die Beine und Füsse straff gestreckt, legt sich der Übende auf das Brett, dann hebt der Lehrer oder ein Schüler auf einer Seite das Brett langsam hoch, bis der Springer auf der schiefen Ebene ins Wasser gleitet und in straffer Haltung auf den Bassinboden durchtaucht. Das Gleitbrett ist auf einer Gummiauflage zu verwenden, da es sonst zerkratzt wird und seine Gleiteigenschaft verliert.

Anwendung:

Eintauchen kopfwärts und fusswärts vorwärts und rückwärts.

## 2 Die Gummimatte

Ein bis zwei Zentimeter dicke Gummimatten dienen als Unterlage bei Eintauchübungen aus dem Fersensitz, Überrollübungen und Trockenübungen auf dem Bassinumfang.

Anwendung:

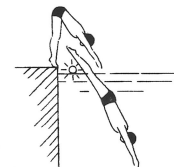
verschiedene Übungen vom Bassinrand, vom Brett oder vor der Plattform.

## 3 Die Schwimmleine / das Gummiseil

Eine Schwimmleine (oder ein Gummiseil) wird etwa 30 cm ausserhalb des Bassinrandes auf die Wasseroberfläche gelegt bzw. etwas oberhalb des Wassers gespannt. Damit ein Überschlagen der Beine verhindert wird, versucht der Übende mit dem Fussrist die Leine (das Gummiseil) beim Eintauchen zu berühren.

Anwendung:

Eintauchen kopfwärts vorwärts, z. B. aus der Neigehalte.

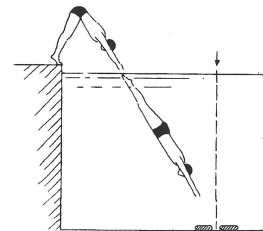


## 4 Der Tauchring / der Tauchteller

Um den Übenden zu einem korrekten Durchtauchen bis zum Bassinboden zu motivieren, werden Tauchringe/-teller in ausreichender Distanz vom Bassinrand (je nach Wassertiefe 2–4 m; siehe Skizze) auf den Boden gelegt. Der Springer soll in gespannter Körperhaltung auf direktem Weg zum Tauchring/-teller durchtauchen.

Anwendung:

Eintauchen kopfwärts vorwärts.







## Schweizerischer Wasserspringtest 1–4

swimsports, Schlosserstrasse 4, 8180 Bülach  
 Tel. 044 737 37 92, Fax 044 737 04 11, admin@swimsports.ch,  
 www.swimsports.ch Bestellen Sie die Abzeichen per Internet.

Bitte halten Sie sich genau an die Abnahmebedingungen!

Veranstalter:

Daten

X = erfüllt O = nicht erfüllt  <b>1–4 Pflichtprogramm</b>  <b>5 + 6 Wahlprogramm</b> zwei Übungen aus ABC-Tauchen, Wasserspringen, Hindernisschwimmen; Rettungsschwimmen		Test 1 						Test 2 						Test 3 						Test 4 					
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
		Fussprung vw. gestreckt	Fussprung rw. gestreckt	Eintauchen kopfwärts vw.	Eintauchen kopfwärts rw. oder Hechtschiessen rw.	Hechtschiessen vw., anhechten/abtauchen	Bombe rw.	Fussprung vw. gehockt	Fussprung rw. gehockt	Eintauchen kopfwärts vw. aus der Neigehalte	Eintauchen kopfwärts rw.	Rolle vw. zum Eintauchen fusswärts	Salto vw. aus dem Stand	Fussprung vw. gestreckt mit Ein-Schritt-Anlauf	Fussprung rw. gestreckt	Eintauchen kopfwärts vw. oder «Seelöwen-Sprung»	Eintauchen kopfwärts rw. aus dem Hocksitz	Rolle vw. zum Eintauchen fuss- oder kopfwärts	Rolle rw.	Fussprung vw. gehockt mit Anlauf	Kopfsprung vw. gehockt	Abfaller rw. gestreckt	Rolle rw. zum Eintauchen fusswärts	Rolle vw. zum Eintauchen aus der Neigehalte	Eintauchen kopfwärts aus dem Handstand
1																									
2																									
3																									
4																									
5																									
6																									
7																									
8																									
9																									
10																									
11																									
12																									
13																									
14																									
15																									
16																									
17																									
18																									
19																									
20																									
21																									
22																									