

## Schweizerische Kombitests

Die aquapolysportiven Tests im schweizerischen Schwimmsport mit Schwimmen, Rettungsschwimmen, Wasserspringen, Artistic Swimming und Wasserball.



## Idee und Ziele der Kombitests

Schwimmen, Rettungsschwimmen, Wasserspringen, Artistic Swimming und Wasserball - eine vielfältige Grundausbildung im Schwimmsport ist wesentlich. Sie fördert die koordinativen und konditionellen Fähigkeiten und hält durch Abwechslung, Spiel, Spass und Spannung die Motivation der Kinder und Jugendlichen hoch. Die Kombitests sind in ihrer Vielseitigkeit die direkte Fortsetzung der Grundagentests. Durch das Angebot von Testübungen aus allen Schwimmsportbereichen und mit Hilfe der angefügten technischen Erläuterungen soll insbesondere Lehrpersonen und Trainer:innen von Jugendlichen ab 10 Jahren ein Arbeitsinstrument zur Definition von Lernzielen und Lerninhalten angeboten werden.

Je vier der jeweils acht Übungen eines Tests stammen aus dem Schwimmen oder Tauchen; weitere Übungen können aus Artistic Swimming, Wasserspringen, Wasserball oder Rettungsschwimmen gewählt werden. Die mit einem \* gekennzeichneten Zielformen müssen zwingen erfüllt werden. Zusätzlich muss mind. eine weitere frei wählbare Zielform für das Bestehen des Testabzeichens beherrscht werden.

Der Besitz des vorangegangenen Tests ist nicht Bedingung.

Die einzelnen Disziplinen eines Kombitests können an verschiedenen Tagen geprüft werden.

Das Protokollblatt hilft bei der Testabnahme. Viel Erfolg.

## Wer darf Kombitests durchführen?

Die Kombitests dürfen von allen im Schwimmsport tätigen Leiter:innen, Traininer:innen und Lehrpersonen durchgeführt und abgegeben werden. Dazu gehören beispielsweise Schwimminstruktor:innen, Leiter:innen aqua kids und aqua-prim, Trainer:innen, Badmeister:innen, Leiter:innen in Schwimmclubs, Schwimmschulen und SLRG-Sektionen.

Ein Test gilt als bestanden, wenn alle mit \* gekennzeichneten Zielformen plus mindestens eine weitere freiwählbare Zielform erfüllt sind.

Die einzelnen Disziplinen eines Kombitests können an verschiedenen Tagen geprüft werden. Das Protokollblatt hilft bei der Testabnahme. Der Besitz des vorangegangenen Tests ist nicht Bedingung.

## Testabzeichen

Mit der Abgabe der Testabzeichen werden Kinder und Jugendliche für Leistungen belohnt und der Schwimmsport gefördert. Die Testabzeichen von swimsports kosten CHF. 3.25 / pro Stück (inkl. MwSt.) und können über [www.swimsports.ch](http://www.swimsports.ch) bestellt werden.

## Unterlagen

Alle swimsports-Testunterlagen können kostenlos auf unserer website <https://www.swimsports.ch/downloads> heruntergeladen werden.

Über unseren Online-Shop <https://www.swimsports.ch/shop/categories/infomaterialien> können die Testunterlagen in gedruckter Form bestellt werden. Die Unterlagen sind kostenlos, es wird lediglich der Versand verrechnet.

Lamine in A3 und A4 der in den Testunterlagen aufgeführten Reihenbilder können ebenfalls im Webshop bestellt werden.

Lamine A4 : <https://www.swimsports.ch/produkt/set-kombitest-1-4-a4-laminiert>

Lamine A3 : <https://www.swimsports.ch/produkt/set-kombitest-1-4-a3-laminiert>



## Impressum

Copyright: swimsports

Autorenteam: Arbeitsgruppe Kombitests

Illustrationen: Sophie Graff

 Sophie Graff Illustration

<https://sophiegraff.ch/>

Version 24/06

# Kombitest 1



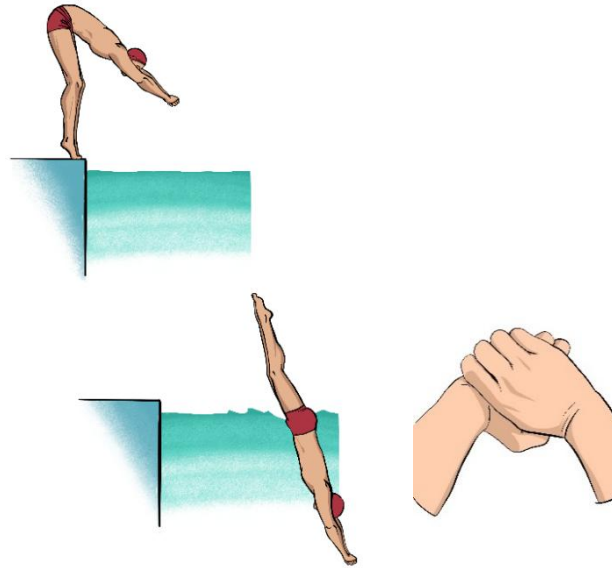
Die mit einem \* gekennzeichneten Zielformen müssen zwingend erfüllt werden.

Zusätzlich muss mindestens eine weitere frei wählbare Zielform für das Bestehen des Testabzeichens beherrscht werden.

Disziplin	Inhalt	Bemerkungen
1.1 100m Freistil*	Die Distanz von 100m muss in frei wählbarer Schwimmart ohne Unterbrechungen geschwommen werden.	ohne Zeitlimit
1.2 25m Kraul/Rücken (Wechselschlagschwimmen)*	Wechselseitiger Armzug, Wechselbeinschlag. Beim Kraul erfolgt die Ausatmung ins Wasser. Es kann zwischen Bauch- und Rückenlage gewechselt werden.	ohne Zeitlimit
1.3 25m Brust Beinschlag (Gleichschlagschwimmen)*	<p>Symmetrischer Beinschlag in Bauch- <b>oder</b> Rückenlage, Arme in Hochhalte oder am Körper.</p> 	ohne Zeitlimit
1.4 7m Tauchen*	Abstossen von der Wand, der ganze Körper muss während der gesamten Distanz unter Wasser bleiben.	

1.5 Wasserspringen:  
Eintauchen kopfwärts aus der  
Neigehaltung

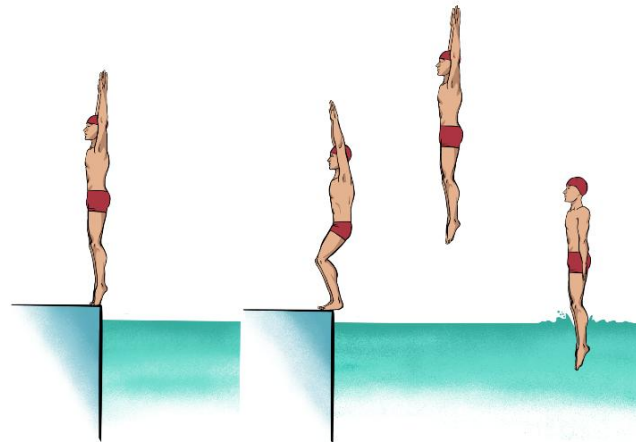
Vom Bassinrand mit Eintauchhaltung gespannt eintauchen ohne  
Überschlag.



Wassertiefe mind. 180cm,  
Neigewinkel situationsgerecht  
anpassen

1.6 Wasserspringen:  
Fussprung vorwärts **oder** rückwärts

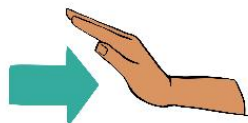
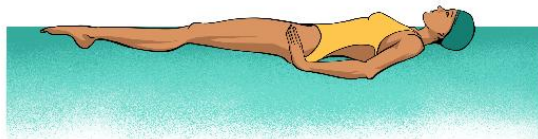
Kraftvoller Absprung, Blickrichtung horizontal, vertikales und  
gespanntes Eintauchen.



Wassertiefe mind. 180cm,  
Eintauchphase je nach Wassertiefe  
verkürzen.

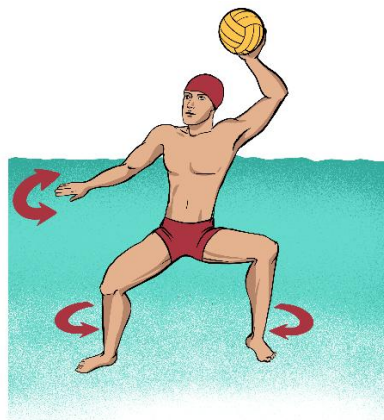
1.7 Artistic Swimming: 10m paddeln in Rückenlage kopfwärts

Langsame Vorwärtsbewegung kopfwärts in flacher und gespannter Rückenlage, Antrieb nur durch Paddelbewegung mit korrekter Handstellung (Fingerspitzen nach oben) auf Hüfthöhe.



1.8 Wasserball: Wassertreten mit Ball

Regelmässiges Wassertreten im Tiefwasser: sitzende Haltung, abwechselnde Beinbewegung durch kreisende Bewegungen der Unterschenkel und "Flex-Füssen".



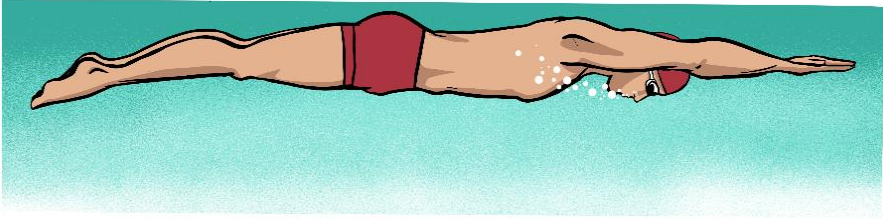

Tiefwasser

## Kombitest 2



Die mit einem \* gekennzeichneten Zielformen müssen zwingend erfüllt werden.

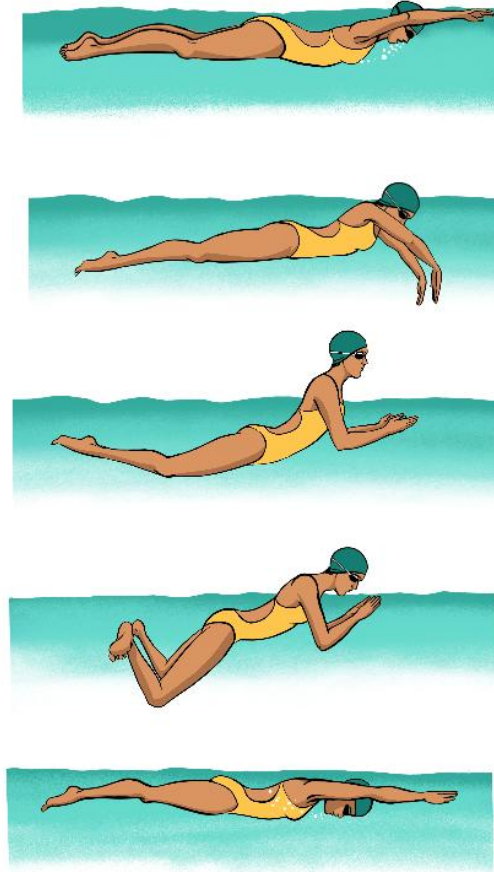
Zusätzlich muss mindestens eine weitere frei wählbare Zielform für das Bestehen des Testabzeichens beherrscht werden.

Disziplin	Inhalt	Bemerkungen
2.1 200m Freistil*	Die Distanz von 200m muss in frei wählbarer Schwimmart ohne Unterbrechungen geschwommen werden.	ohne Zeitlimit
2.2 50m Kraul/Rücken (Wechselschlagschwimmen)*	<p>Wechelseitiger Armzug, Wechselschlag der Beine. Beim Kraul erfolgt die Ausatmung ins Wasser ohne Unterbruch. Es kann zwischen Bauch- und Rückenlage gewechselt werden. Nach der Wende wird eine Gleitphase in der <b>Streamline</b> Position ausgeführt.</p>  	ohne Zeitlimit

2.3 25m Brust  
(Gleichschlagschwimmen)\*

Brust ganzheitlich mit Arm-Bein-Koordination und Gleitphase nach jedem Zyklus. Die Ausatmung erfolgt ins Wasser.

ohne Zeitlimit



2.4 12m Tauchen\*

Abstossen von der Wand, der ganze Körper muss während der gesamten Distanz unter Wasser bleiben.

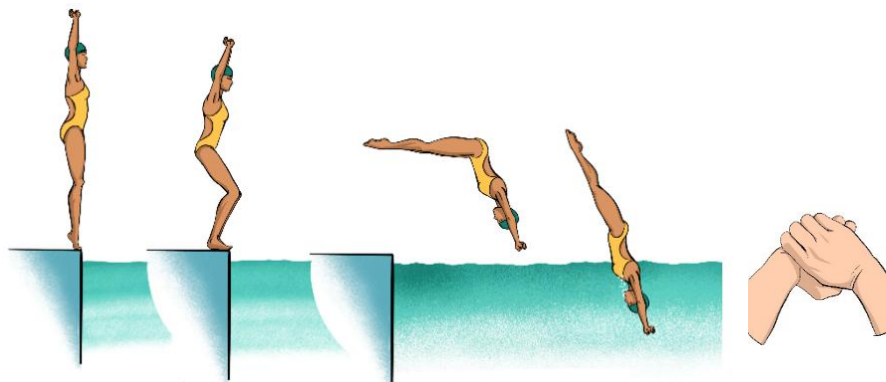


2.5 Wasserspringen: Kopfsprung  
vorwärts aus dem Stand

Nach Absprung Gesäss heben (auch anhocken möglich) und gestreckt eintauchen ohne Überschlagen.

Mögliche Hilfsmittel:

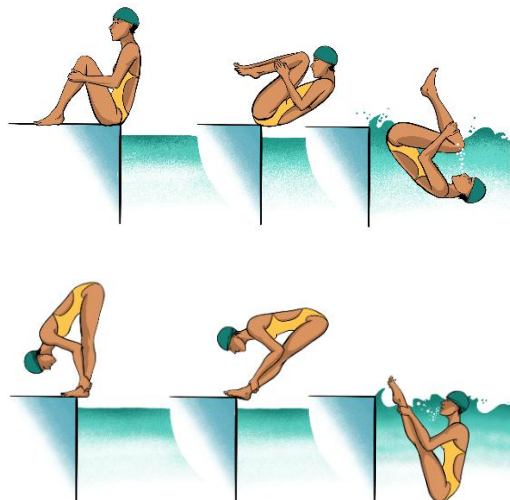
- Durch Reifen springen
- Leine, Tauchringli am Boden



Wassertiefe mind. 180cm,  
Eintauchwinkel situationsgerecht  
anpassen

2.6 Wasserspringen: Abfaller rückwärts

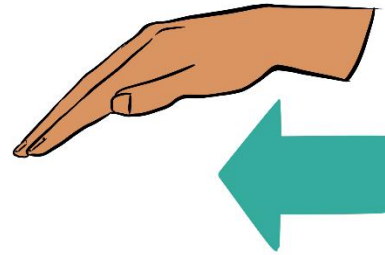
Aus dem Hocksitz oder aus der Hechtlage vom Bassinrand rückwärts fallen lassen. Position halten, bis der ganze Körper im Wasser eingetaucht ist.



Wassertiefe mind. 180cm,  
Eintauchphase je nach Wassertiefe  
verkürzen

2.7 Artistic Swimming: 10m paddeln in Rückenlage fusswärts

Langsame Vorwärtsbewegung fusswärts in flacher und gespannter Rückenlage, Antrieb nur durch Paddelbewegung mit korrekter Handstellung (Fingerspitzen nach unten) auf Hüfthöhe.



2.8 Wasserball: 15m Dribbling

Kraul mit regelmässigem Wechselzug. Der Kopf bleibt über der Wasseroberfläche. Der Ball wird kontrolliert zwischen den Armen vor dem Kopf vorwärtsgetrieben. Die Ellbogen werden hoch über dem Wasser nach vorne geführt.

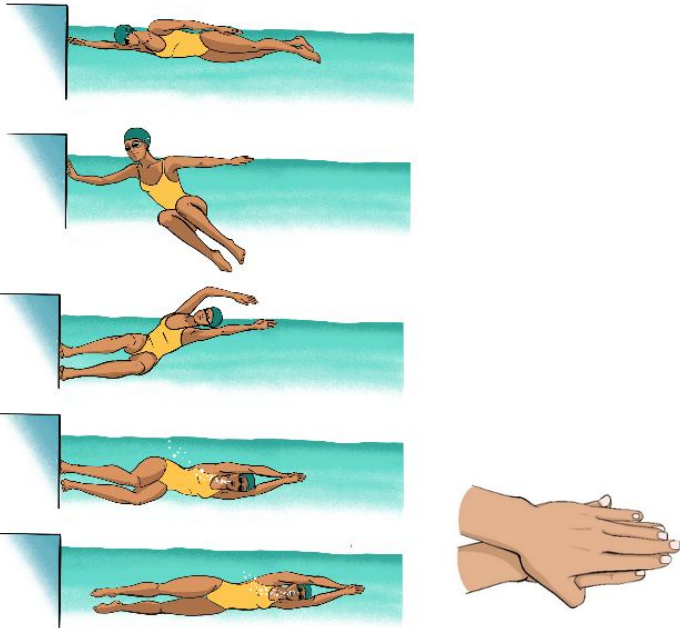


# Kombitest 3



Die mit einem \* gekennzeichneten Zielformen müssen zwingend erfüllt werden.

Zusätzlich muss mindestens eine weitere frei wählbare Zielform für das Bestehen des Testabzeichens beherrscht werden.

Disziplin	Inhalt	Bemerkungen
3.1 300m Freistil*	Die Distanz von 300m muss in frei wählbarer Schwimmart ohne Unterbrechungen geschwommen werden.	ohne Zeitlimit
3.2 100m Kraul/Rücken (Wechselschlagschwimmen) mit Kippwende*	<p>Wechselseitiger Armzug, Wechselbeinschlag. Beim Kraul erfolgt die Ausatmung ins Wasser. Ohne Unterbruch, mit <b>Kippwende und anschließender Gleitphase in Streamlineposition</b>. Es kann zwischen Bauch- und Rückenlage gewechselt werden.</p> 	ohne Zeitlimit

3.3 50m Brust  
(Gleichschlagschwimmen)\*

Brust ganzheitlich mit Arm-Bein-Koordination und Gleitphase nach jedem Zyklus. Die Ausatmung erfolgt ins Wasser. Ohne Unterbruch, mit **Kippwende** (Wand **mit beiden Händen** gleichzeitig berühren) und anschliessender Gleitphase in Streamlineposition.

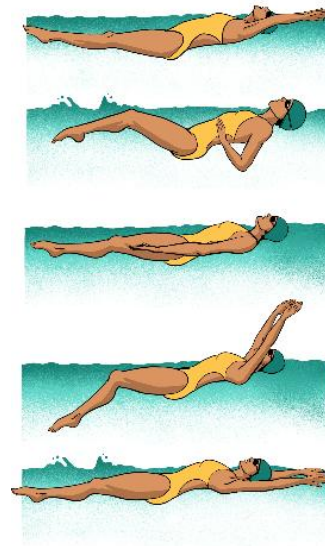
ohne Zeitlimit



3.4 15m Schmetterling in Rückenlage  
(Gleichschlagschwimmen)\*

Die Arme werden gleichzeitig gestreckt über Wasser in die Hochhalte geführt. Beim Eintauchen der Arme erfolgt ein erster Beinkick im Gleichschlag. Während der Druckphase erfolgt der zweite Beinkick.

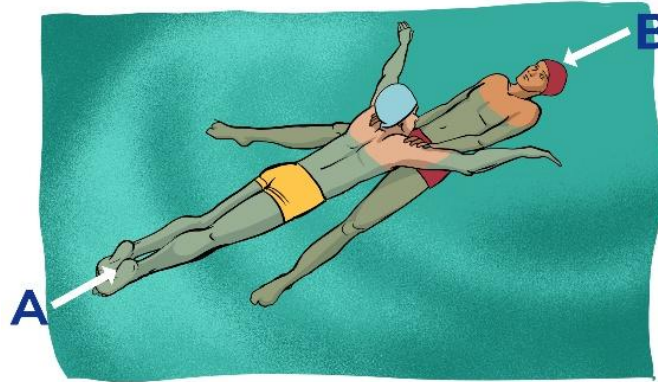
ohne Zeitlimit



3.5 25m Transportschwimmen

A schwimmt in Bauchlage und schiebt B. B befindet sich in Rückenlage mit gestreckten Armen und stützt sich an den Schultern von A ab.

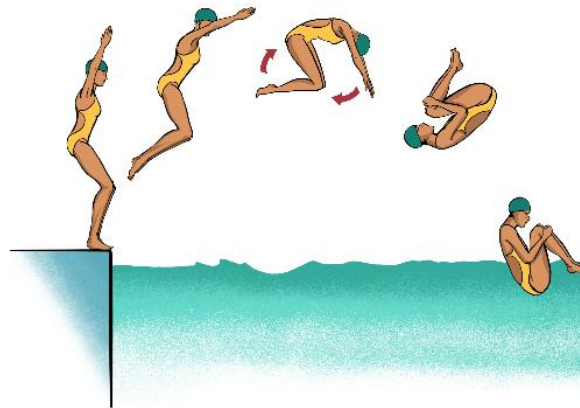
ohne Zeitlimit



3.6 Wasserspringen: Vom Purzelbaum zum Salto

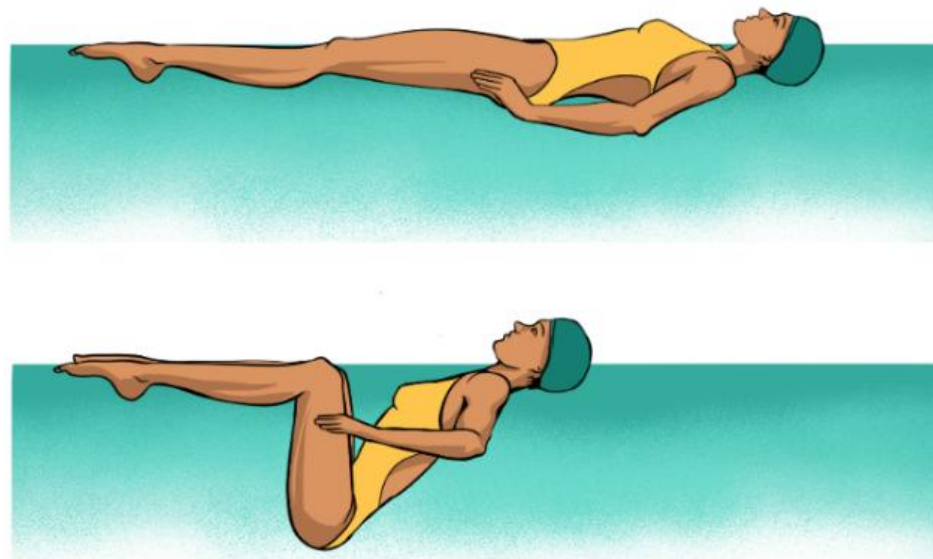
Aus dem Stand vom Bassinrand wird eine Rotation um die Querachse ausgeführt: Die Arme ziehen Richtung Schienbeine, das Gesäss wird angehoben und die Fersen ziehen zum Gesäss. Das Eintauchen kann in der Hockposition oder gestreckt erfolgen.

Wassertiefe mind. 180cm



3.7 Artistic Swimming: Zuber

Gestreckte und gespannte Rückenlage an Ort. Gesäss absinken lassen und Unterschenkel der Wasseroberfläche entlang anziehen, bis die Oberschenkel senkrecht stehen. Position im Zuber mind. 5 Sekunden halten. Anschliessend langsam zurück in die Rückenlage ausstrecken. Während der ganzen Übung an Ort paddeln.



3.8 Wasserball: Einarmiges Werfen und Fangen zu zweit

Zu zweit mind. 4x passen, einarmig werfen und wenn möglich einarmig fangen, dabei regelmässiges Wassertreten ausführen.

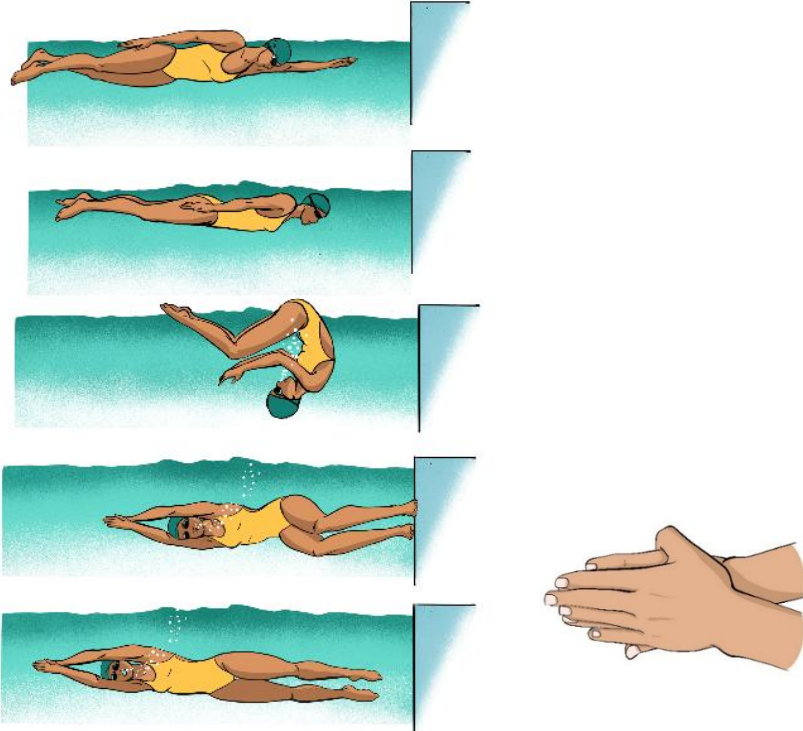
Tiefwasser

## Kombitest 4



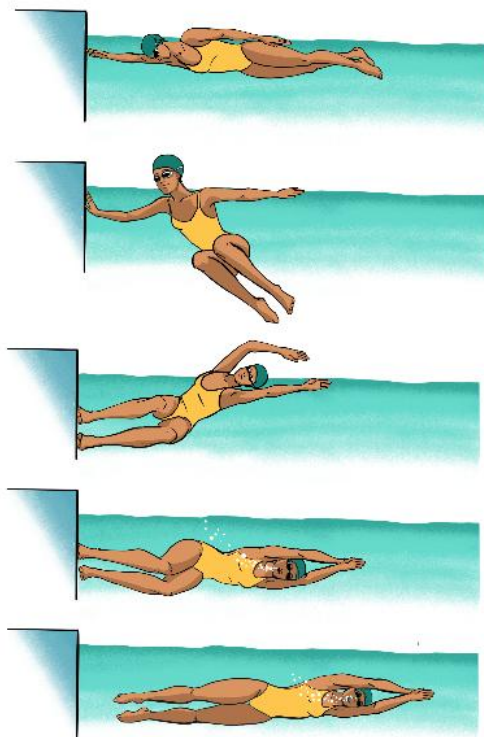
Die mit einem \* gekennzeichneten Zielformen müssen zwingend erfüllt werden.

Zusätzlich muss mindestens eine weitere frei wählbare Zielform für das Bestehen des Testabzeichens beherrscht werden.

Disziplin	Inhalt	Bemerkungen
4.1 500m Freistil*	Die Distanz von 500m muss in frei wählbarer Schwimmart ohne Unterbrechungen geschwommen werden.	ohne Zeitlimit
4.2 Rollwende Kraul*	<p>Einige Züge Kraul schwimmen, Rollwende an Wand ausführen und in Streamlineposition abstossen.</p> 	

4.3 75m 3-Lagen (Rücken/Brust/Kraul)\*

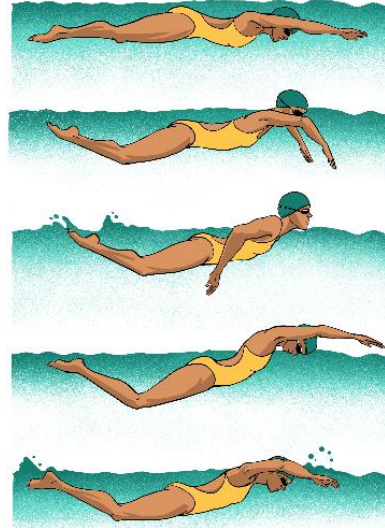
Die Distanz muss in der Reihenfolge Rücken/Brust/Kraul ohne Unterbruch durchgeführt werden. Nach jeder Kippwende wird in der Streamlineposition abgestossen.





4.4 15m Schmetterling in Bauchlage  
(Gleichschlagschwimmen)\*

Die Arme werden gleichzeitig gestreckt über Wasser nach vorne geführt. Beim Eintauchen der Arme erfolgt ein erster Beinkick im Gleichschlag. Während der Druckphase erfolgt der zweite Beinkick.



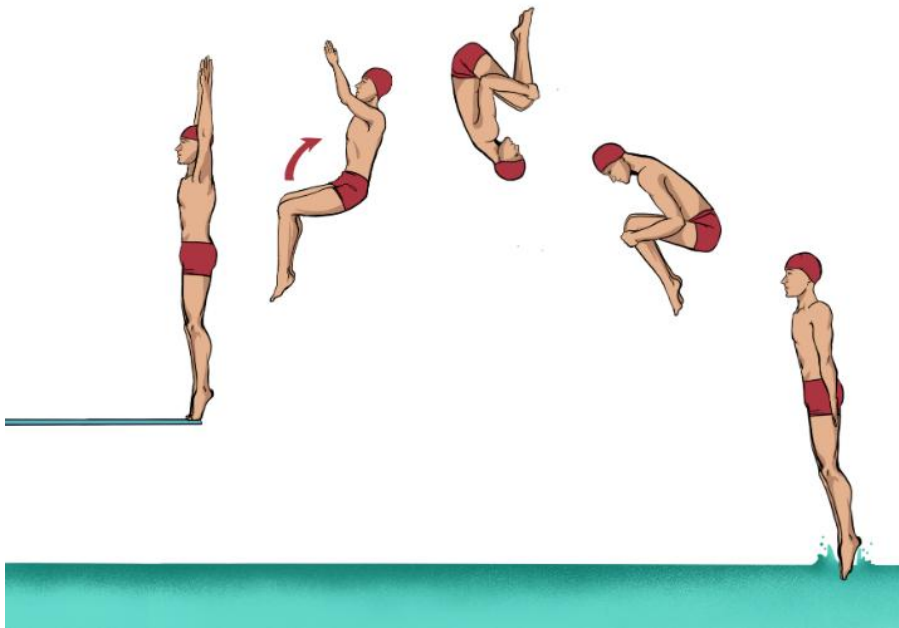
ohne Zeitlimit

4.5 Rettungsschwimmen: 10m Freistil,  
15m Rettungsschwimmen

10m in Bauchlage zum Rettling schwimmen. Rettling 15m im Nacken- oder Nacken-Stirngriff transportieren. Dabei bleibt das Gesicht des Rettlings immer über Wasser.



Tiefwasser

<p>4.6 Wasserspringen: Salto rückwärts</p>	<p>Nach Absprung Knie anziehen, in Hockposition rückwärts drehen und gestreckt mit Armen am Körper eintauchen.</p> 	
<p>4.7 Artistic Swimming: 8m paddeln in Rückenlage kopfwärts, Zuber mit 180°-Drehung, 8m paddeln in Rückenlage fusswärts</p>	<p>Kopfwärts paddeln in gestreckter und gespannter Rückenlage. Nach 8m Zuber-Position einnehmen und diese während der Drehung von 180° halten. Anschliessend 8m in gestreckter und gespannter Rückenlage fusswärts paddeln.</p>	
<p>4.8 Wasserball: 10m Dribbling, 4m Zielwurf</p>	<p>Kontrolliertes Führen des Balles vor dem Kopf. Nach 10m Ballaufnahme und Zielwurf über eine Distanz von mind. 4m.</p>	<p>Tiefwasser</p>

## 1. Schwimmen

### Freistilschwimmen

Die Schwimmart ist frei, die Schwimmart darf ohne anzuhalten gewechselt werden.

### Wechselschlagschwimmen

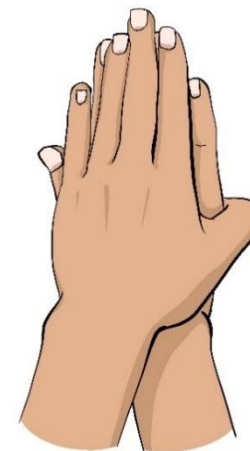
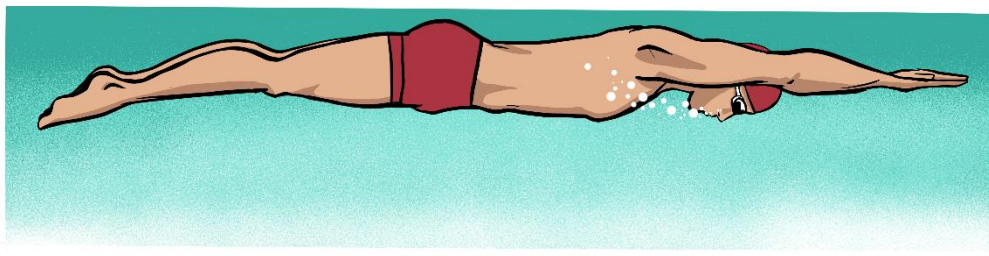
Abwechslungsweise Antriebsbewegungen mit dem linken und dem rechten Arm; davon zeitlich unabhängige rhythmische Beinbewegungen. Als Wechselschlagschwimmen gelten Kraul und Rücken.

### Gleichschlagschwimmen

Gleichzeitige und symmetrische Antriebsbewegungen mit den Armen bzw. den Beinen. Gegenseitig abhängige, zeitlich aufeinander abgestimmte Arm- und Beinbewegungen. Als Gleichschlag gelten Brust, Rückengleichschlag und Schmetterling.

### Streamline

Eine stromlinienförmige Position im Wasser ist wichtig beim Gleiten um den Widerstand zu minimieren. Die Arme werden gestreckt, die Hände übereinandergelegt und der Kopf zwischen den Armen eingeklemmt.



## 2. Wasserspringen

### Eintauchhaltungen

**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, aufrechte Kopfhaltung und Blick geradeaus.

**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 den Kopf geschlossen, dass sie eine gerade Verlängerung des Oberkörpers bilden und der Kopf soll genau zwischen den Armen sein und weder nach vorne noch nach hinten angezogen werden.

Die Hände sind fest geschlossen. Handfläche auf Handrücken



### 3. Artistic Swimming

#### Paddelbewegung an Ort, Handstellung

Oberarm möglichst ruhig. Die Unterarme beschreiben mit gestreckten Händen von den Fingerspitzen her gesehen eine liegende Acht. Dadurch wird ständiger gleichmässiger Druck auf das Wasser gegeben. Ruckartige Bewegungen sind falsch!

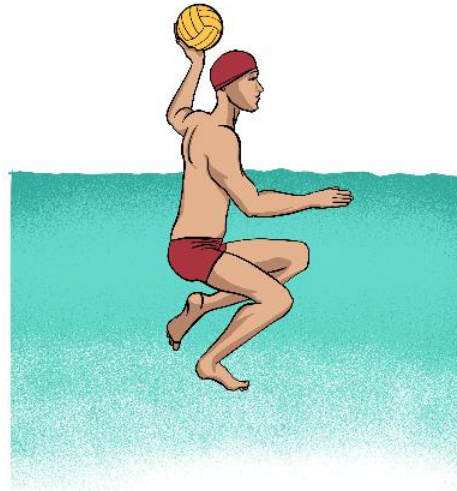
Vorübung: Unterarme führen auf einer flachen Unterlage (Tisch) scheibenwischerartige Bewegungen aus (Handfläche nach unten). Die Hände gehen dabei aufeinander zu und voneinander weg. Bei der Einwärtsbewegung wird die Daumenseite  $45^\circ$  aufgestellt, und bei der Auswärtsbewegung wird die Kleinfingerseite  $45^\circ$  aufgestellt. Es ist dabei auf die korrekte Handstellung zu achten.



## 4. Wasserball

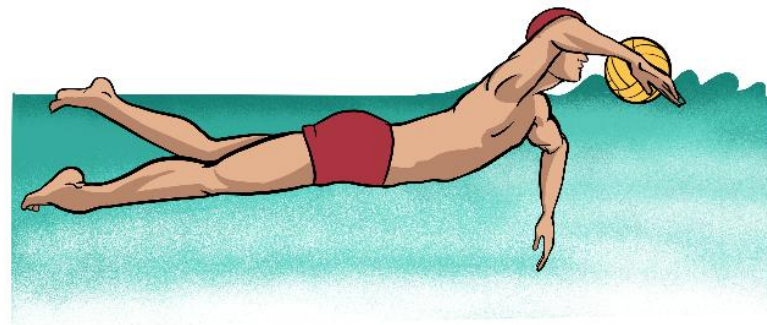
### Schöpfgriff

Ballaufnahme: Die Wurfhand greift mit gespreizten Fingern unter den Ball und führt ihn auf direktem Weg in die Wurfposition hinter dem Kopf.



### Dribbling

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.





# 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



Wasserspringen 1-4



Rettungsschwimmen 1-4



Artistic Swimming 1-4



## Leistungsreihe:

Schwimmen 5-8



Wasserspringen 5-8



Rettungsschwimmen 5-8



Artistic Swimming 5-8

