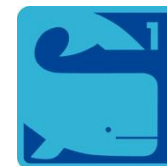


Schwimmtests 1-8


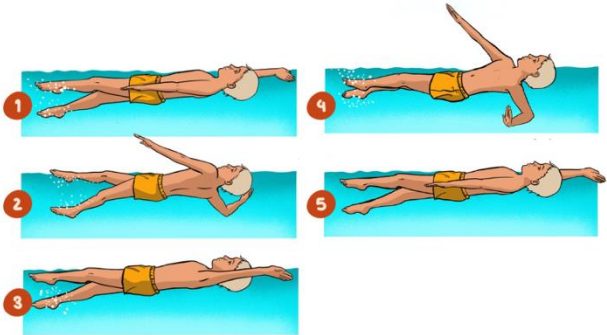
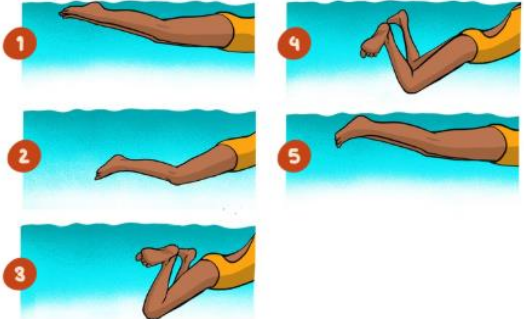
Inkl. Erläuterungen





Schwimmtest 1

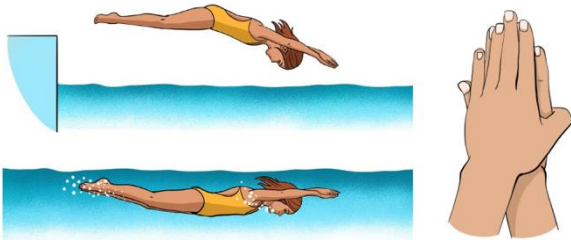
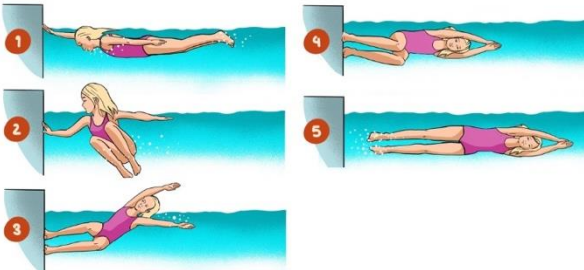
Wal

<p>Schmetterling einarmig Schmetterling</p> <p>Fokus: Rhythmisierung</p> <p>16-25 m</p>		<p>Einarmiger Schmetterling mit je einem Schmetterlingskick zu Beginn und am Ende des Armzuges.</p> <p>2 Armzüge rechts, zwei Armzüge links im Wechsel. 2er-Atmung.</p> <p>Exakte Koordination Arme-Beine und kontinuierliche Bewegungsabläufe.</p>
<p>Superman-Rücken Rücken</p> <p>Fokus: gestreckte Körperhaltung, ein Arm in Hochhalte, der andere am Körper angelegt</p> <p>16-25 m</p>		<p>In gestreckter Rückenlage, regelmässiger Wechselbeinschlag aus der Hüfte mit lockeren, einwärts gedrehten Füßen.</p> <p>Ein Arm in Vorhalte, der andere am Körper angelegt. Gleichzeitiger Armwechsel auf 6-8 Beinschläge.</p>
<p>Brustbeinschlag Brust</p> <p>Fokus: Bewegungseffizienz</p> <p>16-25 m</p>		<p>Brustbeinschlag mit sichtbarer Gleitphase. In gestreckter Bauchlage mit Armen in Vorhalte ohne Hilfsmittel.</p> <p>Langsames Anziehen der Unterschenkel zur deutlichen W-Position der Beine.</p> <p>Dynamische Schwung-Stoss-Bewegung bis zum vollständigen Strecken und Schliessen der Beine.</p> <p>So wenig Beinschläge wie möglich ohne Tempoverlust.</p>



Schwimmtest 1

Wal

<p>Superman-Kraul Kraul</p> <p>Fokus: Regelmässiger Beinschlag, Oberkörperrotation in der Längsachse</p> <p>16-25 m</p>		<p>In gestreckter Bauchlage mit korrekter Kopfhaltung, regelmässiger Wechselbeinschlag 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.</p> <p>Stetiges Ausatmen während den 6-8 Beinschlägen.</p>
<p>Wechselschlagschwimmen Schwimmen Rücken und Kraul</p> <p>50 m</p>	<p>Fokus: Kontinuierliche Bewegungen ohne Pause, Distanz</p>	<p>25 m Rücken und direkt anschliessend 25 m Kraul mit 3er-Atmung.</p> <p>Kontinuierliche Bewegungen ohne Pause.</p>
<p>Start Kraul Start</p> <p>Fokus: Gleitphase in gestreckter Körperposition</p>		<p>Dynamischer Startsprung vom Startblock oder vom Beckenrand. Hände und Kopf tauchen zuerst ein. Gleitphase in gestreckter Körperposition (Streamline). Die Arme sind gestreckt, die Hände übereinandergelegt und der Kopf wird zwischen den Armen eingeklemmt. Die Arme liegen dabei hinter dem Kopf. Übergang zum Kraulschwimmen.</p> <p>Erster Atemzug erst nach 1-2 Armzügen.</p>
<p>Kippwende Kraul und Rücken (Über-Wasser-Wende) Wende</p> <p>Fokus: Dynamisches Kippen sowie Anhocken der Beine</p>		<p>Über-Wasser-Wende aus 5 m anschwimmen mit Wechselbeinschlag. Eine Hand berührt die Wand. Blick zur Wand. Körper zur Seite kippen, Beine anhocken, Füsse an die Wand stellen.</p> <p>Die andere Hand bleibt in Schwimmrichtung, die Anschlaghand wird über Wasser nach vorne geführt. Unter Wasser abstossen zum Gleiten in Seitenlage. Nach dem Übergang vom Gleiten zum Schwimmen 2-3 Züge Kraul oder Rücken anhängen.</p>

Schwimmtest 2

Hecht



<p>Schmetterling-Koordination Schmetterling</p> <p>Fokus: 2er-Rhythmus</p> <p>16-25 m</p>		<p>Schmetterling mit je einem Schmetterlingskick zu Beginn und am Ende des Armzuges.</p> <p>2 Armzüge einarmig rechts, 2 Armzüge einarmig links, 2 Armzüge beide Arme.</p> <p>2er-Atmung.</p>
<p>Rücken-Rotation einarmig Rücken</p> <p>Fokus: Aktive Rotation</p> <p>16-25 m</p>		<p>Rücken einarmig mit deutlich sichtbarer Rotation um die Längsachse. Passiver Arm am Körper anlegen.</p> <p>In gestreckter Rückenlage, regelmässiger Wechselbeinschlag aus der Hüfte mit lockeren, einwärts gedrehten Füßen.</p> <p>Schulterbreites Eintauchen mit der Hand. Dabei wird die gegenüberliegende Schulter aus dem Wasser gehoben.</p> <p>Kontinuierliche Bewegungen des jeweiligen Arms ohne Pause des Zugarms.</p> <p>In der Hälfte der Distanz: Armwechsel.</p>
<p>Brustarmzug effizient Brust</p> <p>Fokus: Handrücken zeigt während der Antriebsbewegung stets in Schwimmrichtung</p> <p>16-25 m</p>		<p>Brustarmzug mit Atmung und leichtem unterstützendem Wechselbeinschlag.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Zugphase: Auswärtsbewegung der Unterarme (bis max. doppelte Schulterbreite erlaubt) 2) Druckphase: beschleunigte Einwärtsbewegung der Unterarme. Die Ellbogen dürfen nicht hinter die Schultern geführt werden. Der Handrücken zeigt während der Antriebsbewegung stets in Schwimmrichtung 3) Die Einatmung muss abgeschlossen sein, wenn die Arme nach vorne geführt werden 4) Arme möglichst schmal nach vorne führen 5) Deutliche Gleitphase

Schwimmtest 2

Hecht



<p>Kraul einarmig Kraul</p> <p>Fokus: Zug- und Druckmuster deutlich erkennbar</p> <p>32-50 m</p>		<p>Kraul einarmig mit deutlichem Zug- und Druckmuster. Passiver Arm in Vorhalte.</p> <p>Rückholphase des Arms mit lockerer Hand nahe am Körper. Schulterbreites Eintauchen der Hand mit vollständiger Streckung des Arms.</p> <p>Einatmung jeweils beim 3. Armzug.</p> <p>Armwechsel nach jeweils 3 Armzügen.</p>
<p>3-Lagen Schwimmen Distanz</p> <p>75 m</p>	<p>Fokus: Kontinuierliches Schwimmen ohne Pause und mit angepasster Atmung, Distanz</p>	<p>25 m Rücken / 25 m Brust / 25 m Kraul</p> <p>Kontinuierliches Schwimmen ohne Pause und mit angepasster Atmung.</p>
<p>Start Brust Start</p> <p>Fokus: Dynamischer Sprung</p>		<p>Dynamischer Startsprung vom Startblock oder vom Beckenrand. Hände und Kopf tauchen zuerst ein. Gleitphase in gestreckter Körperposition (Streamline). Nach dem Start erfolgt ein Tauchzug. Während dem Brustbeinschlag die Hände nach vorne führen.</p> <p>Der Kopf muss beim zweiten Bewegungszyklus die Wasseroberfläche durchbrechen, bevor die Arme nach vorne geführt werden.</p> <p>Nach dem Übergang von der Unterwasserphase zum Schwimmen 2-3 Züge Brust anhängen.</p> <p>Falls ein Schmetterlingskick gemacht wird, muss dieser vor dem ersten Beinschlag erfolgen.</p>
<p>Wende Brust Wende</p> <p>Fokus: Dynamisches Kippen sowie Anhocken der Beine</p>		<p>Wende Brust aus dem Anschwimmen.</p> <p>Beide Hände müssen die Wand gleichzeitig berühren. Körper zur Seite kippen, Beine anhocken, Füsse an die Wand stellen. Die untere Hand wird unter Wasser in Schwimmrichtung geführt, die obere Hand wird über Wasser nach vorne geführt. Unter Wasser abstossen zum Gleiten (Streamline). Nach dem Abstossen erfolgt ein Tauchzug. Während dem Brustbeinschlag die Hände nach vorne führen. Der Kopf muss beim zweiten Bewegungszyklus die Wasseroberfläche durchbrechen bevor die Arme nach vorne geführt werden.</p> <p>Nach dem Übergang von der Unterwasserphase zum Schwimmen 2-3 Züge Brust anhängen.</p> <p>Falls ein Schmetterlingskick gemacht wird, muss dieser vor dem ersten Beinschlag erfolgen.</p>

Schwimmtest 3

Hai

<p>Schmetterling-Variation Schmetterling</p> <p>Fokus: Gestreckte Arme in der Überwasserphase</p> <p>16-25 m</p>		<p>3 Züge Schmetterling komplett mit Rückholphase über Wasser. Bei der Rückholphase der Arme über Wasser, die gestreckten Arme gleichzeitig nahe an der Wasseroberfläche nach vorne schwingen.</p> <p>Anschliessend 6-8 Schmetterlingsbeinschläge mit Armen in Vorhalte, bevor wieder 3 komplette Zyklen folgen.</p>
<p>Rücken einarmig Rücken</p> <p>Fokus: Zug- und Druckmuster mit Ellbogen-vorn-Haltung</p> <p>32-50 m</p>		<p>Rücken einarmig in flacher Wasserlage. Passiver Arm am Körper anlegen. Deutlich erkennbares Zug- und Druckmuster mit Ellbogen-vorn-Haltung. Deutlich sichtbare Rotation um die Längsachse.</p> <p>Kontinuierliche Armbewegungen mit Wechsel der Arme ohne Pause nach jeweils drei Armzügen.</p>
<p>Brust-Koordination Arme-Beine-Beine Brust</p> <p>Fokus: Gleitphase der Arme</p> <p>16-25 m</p>		<p>Brust mit einem Armzug und zwei Beinschlägen (Arme-Beine-Beine). Armzug mit betonter Zug- und Druckphase. Dabei bleiben die Arme während dem zweiten Beinschlag in gestreckter Vorhalte (Gleitphase der Arme).</p> <p>Effizienter Beinschlag mit korrekter Dynamik. Die Schwung-Stossbewegung muss abgeschlossen werden, bis die Füße sich berühren.</p>

Schwimmtest 3

Hai

<p>Paddeln mit Kraul Kraul</p> <p>Fokus: Gleichmässiger Bewegungsablauf</p> <p>16-25 m</p>		<p>In gestreckter Bauchlage mit Gesicht im Wasser, Beine passiv: mit beiden Armen und Ellbogen-vorn-Haltung (paddeln). Ein- und Auswärtsbewegung der Unterarme und Hände unter dem Oberkörper auf Schulterhöhe. 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 Paddel-Position etc. Dabei einmal rechts, einmal links einatmen.</p> <p>Gleichmässiger Bewegungsablauf.</p>
<p>4 Lagen Distanz und Technik</p> <p>100 m</p>	<p>Fokus: Wechsel der Schwimmarten ohne Pause und Qualitätsverlust</p>	<p>25 m Schmetterling-Koordination (siehe Test 2, Übung 1) 25 m Rücken-Rotation einarmig (siehe Test 2, Übung 2) 25 m Brust-Koordination, 1 Armzug – 2 Beinschläge (siehe Test 2, Übung 3) 25 m Kraul einarmig (siehe Test 2, Übung 4)</p> <p>Rhythmische Bewegungsabläufe. Wechsel der Schwimmarten ohne Pause und Qualitätsverlust.</p>
<p>Abstossen in Rückenlage mit Schmetterlingsbeinschlägen Start</p> <p>Fokus: Strömungsgünstige gestreckte Armhaltung</p> <p>8 m</p>		<p>Abstossen unter Wasser in Rückenlage mit strömungsgünstig gestreckten Armen in Vorhalte (Arme hinter den Ohren, Streamline). Gleiten ca. 80 cm unter der Wasseroberfläche mit kleinen, schnellen Schmetterlingsbeinschlägen unter Wasser.</p> <p>Sichtbares Ausatmen unter Wasser.</p>
<p>Rollwende Wende</p> <p>Fokus: Kein Einatmen direkt vor und nach der Wende</p>		<p>Rollwende Kraul aus dem Anschwimmen (5 m). Kein Einatmen direkt vor der Wende. Nach der Rollwende in Rücken- oder Seitenlage in Streamlineposition abstossen und während des Gleitens in Bauchlage drehen. Gleitphase mit 4-5 flachen schnellen Schmetterlingsbeinschlägen unter Wasser. Nach dem Übergang vom Gleiten zum Schwimmen 2-3 Züge anhängen, erst dann einatmen.</p>

Schwimmtest 4

Delfin



<p>Schmetterling Schmetterling</p> <p>Fokus: Betonung 2. Schmetterlingskick am Ende der Druckphase</p> <p>16-25 m</p>		<p>Schmetterling ganze Lage mit 2er-Atmung. Betonung des zweiten Schmetterlingskicks am Ende der Druckphase. Rückholphase der gestreckten Arme knapp über der Wasseroberfläche.</p>
<p>Rücken-Koordination Rücken</p> <p>Fokus: Präzise Koordination der beiden Arme</p> <p>50 m</p>		<p>Rücken einarmig. Zug- und Druckmuster des Arms deutlich erkennbar. Sichtbare Rotation um die Längsachse.</p> <p>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.</p> <p>Präzise Koordination der beiden Arme.</p> <p>Wechseln des Arms nach 25 m.</p>
<p>Brust-Koordination Arme-Arme-Beine Brust</p> <p>Fokus: Gleitphase der Beine</p> <p>50 m</p>		<p>Brust mit 2 Armzügen auf einen Beinschlag (Arme-Arme-Beine). Während dem 1. Armzug Beine passiv gestreckt (Gleitphase der Beine). Nach 2. Armzug erfolgt der Beinschlag.</p> <p>Handrücken zeigt während der Antriebsbewegung der Arme stets in Schwimmrichtung. Sichtbare Ellbogen-vorn-Haltung. Einatmen auf jeden Armzug.</p>

Schwimmtest 4

Delfin



<p>Spiral-Kraul Kraul</p> <p>50 m</p>	<p>Fokus: Ellbogen-vorn-Haltung bei Zug- und Druckphase in Bauch- und Rückenlage</p>	<p>3 Armzüge Kraul in Bauchlage - Drehung über den Zugarm in die Rückenlage - 3 Armzüge Rücken - usw.. Ellbogen-vorn-Haltung bei Zug- und Druckphase in Bauch- und Rückenlage.</p> <p>Flüssige und präzise Wechsel von der Bauch- in die Rückenlage und zurück. Rotation um die Längsachse in gespannter, flacher Körperhaltung.</p>
<p>4 Lagen Distanz</p> <p>100 m</p>	<p>Fokus: Regelkonforme Schwimmtechniken</p>	<p>100 m 4 Lagen: 25 m Schmetterling / 25 m Rücken / 25 m Brust / 25 m Kraul. Inklusive Startsprung, Tauchphase, Unterwasserbeinschläge.</p> <p>Die Schwimmtechniken müssen regelkonform absolviert werden.</p>
<p>Start Rücken Start</p> <p>Fokus: Während Flugphase Oberkörper über der Wasserlinie</p> <p>8 m</p>		<p>Dynamischer Start Rückenkraul am Startblock. Dabei Arme über Wasser nach hinten schwingen. Während der Flugphase liegt der Kopf im Nacken, und der Körper ist überstreckt. Oberkörper während der Flugphase über der Wasserlinie. Eintauchen „In ein Loch“. Anschliessend Schmetterlingsbeinschlag unter Wasser in einer strömungsgünstigen Gleitposition.</p>
<p>Rollwende Rücken Wende</p> <p>Fokus: Schnelle Drehung um die Querachse</p>		<p>Rollwende Rücken aus dem Anschwimmen. Anschwimmen in Rückenkraul, kurz vor der Mauer in Bauchlage drehen und mit Kopf und Schulter eine schnelle Drehung um die Querachse auslösen. Kein Einatmen oder Armzüge in Bauchlage. In Rückenlage abstossen und dabei durch die Nase ausatmen. 3-4 flache, schnelle Schmetterlingsbeinschläge, 2-3 Armzüge anhängen.</p>

Schwimmtest 5

Leistungsreihe – Schwerpunkt Rücken

<p>Paddeln in Rückenlage Wassergefühl</p> <p>Fokus: Oberarm bleibt ruhig, Handrücken zeigt immer in Schwimmrichtung. Deutliche Ein- und Auswärtsbewegung der Unterarme</p> <p>25 m</p>		<p>In gestreckter Rückenlage 25 m paddeln, davon 12.5 m kopf- und 12.5 m fusswärts.</p> <p>Deutliche Ein- und Auswärtsbewegung der Unterarme. Oberarm bleibt ruhig. Handrücken zeigt immer in Schwimmrichtung. Ellbogen leicht nach aussen gestellt.</p> <p>Fusswärts: Fingerspitzen führen die liegende Acht und zeigen nach unten. Kopfwärts: Handballen führt die liegende Acht, Fingerspitzen zeigen nach oben.</p> <p>Richtungswechsel mittel Anhocken der Beine, absenken der Hüfte und einer halben Drehung. Unterschenkel bleiben dabei an der Wasseroberfläche (Zuber).</p>
<p>Streckentauchen in Rückenlage Unterwasserphase</p> <p>Fokus: Streamlineposition. Der ganze Körper muss während der ganzen Zeit deutlich unter Wasser sein</p> <p>5-8 m</p>		<p>Streckentauchen in Rückenlage über 5-8 m mit Start im Wasser. Dabei mit Schmetterlingskicks in Streamlineposition und kontinuierlichem Ausatmen aus der Nase die Strecke zurücklegen.</p> <p>Tauchtiefe 80-100 cm.</p>
<p>Rücken ganze Lage Ausdauer, Atmung</p> <p>200 m</p>	<p>Fokus: Kontinuierliche Bewegungen mit regelmässiger Atmung</p>	<p>Rücken, ganze Lage mit regelmässiger Atmung.</p> <p>Kontinuierliche Bewegungen sowie korrekte Rollwenden.</p> <p>Ohne Zeitbeschränkung.</p>

Schwimmtest 5

Leistungsreihe – Schwerpunkt Rücken

<p>Beinschlag in Rückenlage Ausdauer Beine</p> <p>Fokus: Regelmässiger effizienter Wechselbeinschlag aus der Hüfte mit locker einwärts gedrehten Füssen</p>		<p>50 m Beinschlag in Rückenlage. Arme hinter den Ohren in Hochhalte. Beinschlag aus der Hüfte mit locker einwärts gedrehten Füssen.</p> <p>Zeit: 2.00 Minuten</p>
<p>Lagen-Koordination Koordination</p> <p>100 m</p>	<p>Fokus: Korrekte Bewegungsausführung der Koordinationsaufgaben (Präzise Kopplungsfähigkeit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ellbogen-vorn-Haltung bei den Armzügen • Regelmässige und angepasste Atmung 	<p>100 m 4-Lagen koordinativ</p> <ul style="list-style-type: none"> • 25 m Schmetterling: 2x rechter Arm – 2x linker Arm – 2x beide Arme (siehe Test 2, Übung 1) • 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 die Füsse am 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. <p>Ohne Zeitbeschränkung.</p>
<p>Start Rücken Schnelligkeit</p> <p>Fokus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dynamische, flüssige Abfolge des Startvorganges und Sprint • Dynamischer Start • Überstrecktes, gespanntes Eintauchen „In ein Loch“ • Effiziente Unterwasserphase mit 4-5 Schmetterlingsbeinschlägen • Arme widerstandsarm in Vorhalte 		<p>Start Rücken auf Kommando vom Rand mit Sprint über 12 m.</p> <p>Gleitphase mit 4-5 flachen schnellen Schmetterlingsbeinschlägen unter Wasser. Dann Übergang zum Schwimmen in Rückenlage in ganzer Lage.</p>



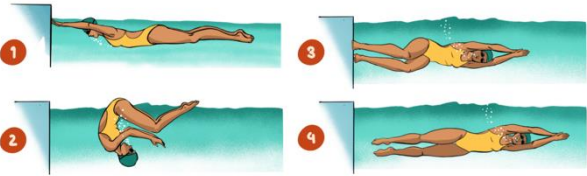
Schwimmtest 6

Leistungsreihe – Schwerpunkt Kraul

<p>Baumstamm-Paddeln Wassergefühl</p> <p>Fokus: Ein- und Auswärtsbewegung der Unterarme, kein Beinschlag</p> <p>25 m</p>		<p>Paddeln kopfwärts in Bauchlage mit den Händen auf Höhe der Hüfte/Taille, unterhalb des Körpers. Von den Handballen ausgehend mit den Händen eine liegende Acht ausführen.</p> <p>Ausgeprägt aufgestellte Handhaltung, Ellbogen leicht nach aussen gestellt. Oberarme bleiben möglichst ruhig. Angepasste Körperspannung mit geschlossenen Füßen an der Wasseroberfläche.</p>
<p>Start Kraul Schnelligkeit</p> <p>Fokus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dynamische, flüssige Abfolge des Startvorganges und Sprint • Dynamischer Absprung • Gestrecktes, gespanntes Eintauchen • Effiziente Unterwasserphase mit 4-5 Schmetterlingsbeinschlägen • Arme widerstandsarm in Vorhalte <p>12 m</p>		<p>Start Kraul auf Kommando vom Startblock oder vom Rand mit Sprint über 12 m. Gleitphase in Streamlineposition mit 4-5 flachen schnellen Schmetterlingsbeinschlägen unter Wasser. Nach dem Übergang vom Gleiten zum Schwimmen 2-3 Züge anhängen, erst dann einatmen.</p> <p>Ohne Zeitbeschränkung.</p>
<p>Kraul 3er-Atmung Ausdauer Atmung</p> <p>100 m</p>	<p>Fokus: Kontinuierliche Bewegungen mit regelmässiger 3-er-Atmung</p>	<p>100 m Kraul, ganze Lage mit regelmässiger 3er-Atmung. Kontinuierliche Bewegungen sowie korrekte Rollwende. Ohne Zeitbeschränkung.</p>

Schwimmtest 6

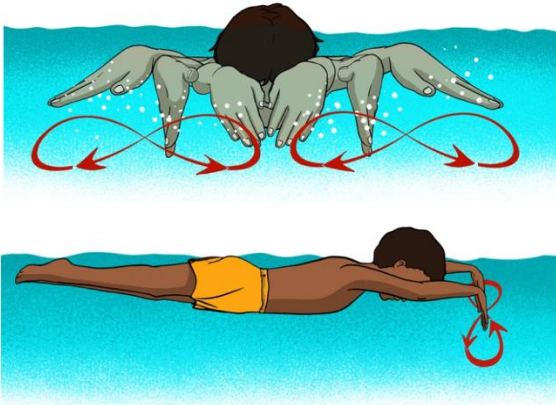
Leistungsreihe – Schwerpunkt Kraul

<p>Kraulbeinschlag Ausdauer Beine</p> <p>Fokus: Gestreckte Wasserlage, Gesicht im Wasser, Ausatmung ins Wasser, Zeitlimit</p> <p>50 m</p>	 	<p>50 m Kraulbeinschlag in Bauchlage. Arme in gestreckter Vorhalte mit Schwimmbrett. Effizienter regelmässiger Beinschlag.</p> <p>Zeit: 1.45 Minuten</p>
<p>4 Lagen komplett</p> <p>100 m</p>	<p>Fokus: Ganze Strecke regelkonform beenden, Zeitlimit</p>	<p>100 m 4-Lagen komplett (25 m Schmetterling, 25 m Rücken, 25 m Brust, 25 m Kraul).</p> <p>Regelkonforme Reihenfolge und Schwimmtechniken.</p> <p>Zeit: 2.00 Minuten</p>
<p>Wende Kraul Schnelligkeit</p>		<p>Start in gestreckter Bauchlage, die Hände berühren die Wand. Auf Kommando Beinschlag und eine explosive Rollwende mit Abstoss von der Wand in Rückenlage mit Armen in Hochhalte. Schmetterling-Kicks unter Wasser.</p>



Schwimmtest 7

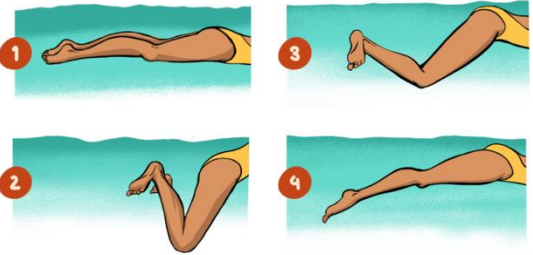
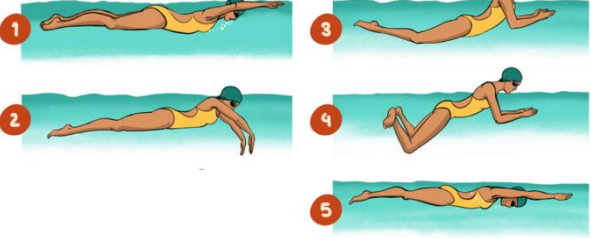
Leistungsreihe – Schwerpunkt Brust

<p>Russischpaddeln Wassergefühl</p> <p>Fokus: Präzise Bewegungsausführung mit Ein- und Auswärts- bewegungen der Hände</p> <p>15 m</p>		<p>15 m Russischpaddeln vor dem Kopf in Bauchlage (kopfwärts). Mit annähernd gestreckten Armen wird vor dem Kopf mit den Händen eine liegende Acht ausgeführt. Die Fingerspitzen zeigen zum Boden und führen dabei die Bewegung. Die Hände sind zum Unterarm hin markant abgewinkelt.</p> <p>Der Winkel zwischen Wasseroberfläche und Unterarm beträgt ca. 30°.</p> <p>Ein leichtes Absinken der Beine kann toleriert werden. Angepasste Körperspannung.</p>
<p>Tauchzüge Unterwasserphase</p> <p>16 m</p>	<p>Fokus: Korrekte Koordination des Schmetterlingsbeinschlags mit dem Tauchzug der Arme</p>	<p>Startsprung vom Startblock oder vom Beckenrand mit anschliessenden korrekten Tauchzügen über 16 m. Bei den Tauchzügen werden die Arme symmetrisch bis zu den Oberschenkeln nach hinten gebracht. Spätestens vor dem ersten Brustbeinschlag muss ein Schmetterlingsbeinschlag erfolgen. Nach dem Armzug werden die Arme eng am Körper nach vorne geführt, dabei erfolgt der Brustbeinschlag.</p>
<p>Brust Ausdauer Atmung</p> <p>100 m</p>	<p>Fokus: Kontrollierte Atmung, korrekte Bewegungsabläufe bei den Tauchzügen und bei den Brustzyklen</p>	<p>100 m Brust mit je 2 Tauchzügen ohne Atmung und 2 normalen Brustzyklen mit normalem Atmungsrhythmus im Wechsel.</p> <p>Keine Zeitbeschränkung.</p>



Schwimmtest 7

Leistungsreihe – Schwerpunkt Brust

<p>Brustbeinschlag Ausdauer Beine</p> <p>Fokus: Effizienter Beinschlag mit korrekter Dynamik, Zeitlimit</p> <p>50 m</p>		<p>50 m Brustbeinschlag mit Armen in Vorhalte. Effizienter Beinschlag mit korrekter Dynamik. Die Schwung-Stoss-Bewegung ist abgeschlossen, wenn sich die Füße berühren.</p> <p>Atmung nach vorne kurz vor dem Einleiten des Beinschlages.</p> <p>Zeit: 1.45 Minuten</p>
<p>200 m Lagenkoordination Lagen koordinativ</p> <p>200 m</p>	<p>Fokus: Präzise Koppelung, effiziente Bewegungen</p>	<p>50 m Schmetterling: die Rückholphase der Arme erfolgt unter Wasser (Tauchzug), Atmung am Schluss der Druckphase. Keine Pause der Arme in Vorhalte.</p> <p>50 m Rücken: einarmig Rücken mit deutlicher Rotation um die Längsachse. Armwechsel nach 25 m. Passiver Arm am Körper angelegt.</p> <p>50 m Brust: 1x rechter Arm und linkes Bein - 1x linker Arm und rechtes Bein - 1x Zyklus komplett.</p> <p>50 m Kraul: Wechselzug hinten. Die Hände holen sich hinten ein. Es darf erst eingeatmet werden, wenn die Hand das Wasser verlässt. 3er-Atmung.</p> <p>Keine Zeitbeschränkung.</p>
<p>Brust Schnelligkeit</p> <p>50 m</p>		<p>50 m Brust mit korrektem Start und Wende inkl. Tauchzug.</p> <p>Zeit: 55 Sekunden</p>

Schwimmtest 8

Leistungsreihe – Schwerpunkt Schmetterling

<p>Torpedopaddeln Wassergefühl</p> <p>Fokus: Präzise Bewegungsausführungen mit Ein- und Auswärtsbewegungen der Hände</p> <p>15 m</p>		<p>15 m Torpedopaddeln fusswärts in Rückenlage mit in Hochhalte gestreckten Armen. Die Paddelbewegung geht von den Händen aus. Dabei sind die Hände angewinkelt, die Fingerspitzen zeigen zum Boden.</p>
<p>Schmetterlingskicks unter Wasser in Rückenlage Unterwasserphase</p> <p>10-15 m</p>	<p>Fokus: Ausatmen durch die Nase, Körper vollständig unter Wasser, antriebseffiziente, flache, schnelle Bewegungen unter Wasser, widerstandsarme Körperhaltung</p>	<p>In Rückenlage, nach Abstoss von der Wand 10-15 m Schmetterlingskicks unter Wasser.</p> <p>Tauchtiefe 80-100 cm.</p>
<p>Schmetterling Ausdauer Atmung</p> <p>100 m</p>	<p>Fokus: ruhiges Schwimmen, kontrollierte Ein- und Ausatmung</p>	<p>100 m Schmetterling. 2 Armzüge rechts, 2 Armzüge links, 4 Armzüge ganze Lage. 2er-Atmung.</p> <p>Keine Zeitbeschränkung.</p>



Schwimmtest 8

Leistungsreihe – Schwerpunkt Schmetterling

<p>Beinschlag Lagen Ausdauer Beine</p> <p>100 m</p>	<p>Fokus: Effizienz des Beintriebs, gute Körperspannung, korrekte Reihenfolge, Zeitlimit</p>	<p>100 m Beinschlag Lagen (ohne Schwimmbrett) mit Armen in Vorhalte 25 m Schmetterling 25 m Rücken 25 m Brust 25 m Kraul</p> <p>Zeit: 4.00 Minuten</p>
<p>Lagen komplett</p> <p>200 m</p>	<p>Fokus: Ganze Strecke regelkonform beenden, Zeitlimit</p>	<p>Regelkonforme Reihenfolge und Schwimmtechniken</p> <p>Zeit: 4.30 Minuten</p>
<p>Schmetterling Schnelligkeit</p> <p>25 m</p>	<p>Fokus: Effiziente, widerstandsarme Bewegungen, Körperwelle muss über die ganze Distanz sichtbar sein, richtiges Timing einer flachen Atembewegung, 2 Beinschläge pro Zyklus</p>	<p>25 m Schmetterling ganze Lage inkl. Start</p> <p>Zeit: 25 Sekunden</p>

Informationen zu den Schwimmtests

Die acht Schwimmtests sind Zielsetzungen für einen gut strukturierten und zielgerichteten Schwimmunterricht mit Kindern ab ca. 7 Jahren.

Sie ermöglichen die Grobformen, welche in den Grundlagentests (GLT) erworben wurden, zu verfeinern. Pro Abzeichen wird an den vier Lagen Kraul, Rücken, Brust und Schmetterling gearbeitet. Neben den technischen Fertigkeiten (Koordination und Wahrnehmung) üben sich die Kinder auch immer in den konditionellen Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Explosivität, Stabilität und Mobilität).

Der Übergang von den Grundlagentests zu den Schwimmtests erfolgt nahtlos.

Ziele der Schwimmtests

Die 8 Schwimmtests verfolgen folgende Ziele:

1. Schwimmtechnik

Die in den GLT erworbenen Schwimmlagen werden in ihrer Technik verfeinert. Zu jeder Lage wird pro Abzeichen eine Vertiefung vorgenommen.

2. Starts und Wenden

Um längere Distanzen regelkonform schwimmen zu können, gewinnen die Starts und Wenden an Bedeutung. Die Starts und Wenden aller vier Schwimmlagen werden in den Schwimmtests deshalb von Grund auf eingeführt. Einzig der Startsprung wird bereits im Eisbärabzeichen erworben.

3. Konditionelle Fähigkeiten

Die Schwimmtests ermöglichen, die Kinder an längere Distanzen zu gewöhnen und das Schwimmtempo kontinuierlich zu erhöhen. Der Fokus wird dabei vor allem auf Ausdauer und Schnelligkeit gelegt.

Struktur und Aufbau der Schwimmtests

Die Tests 1-4, **Wal bis Delfin**, sind der Schwimmtechnik gewidmet. Hier werden alle Lagen vertieft und das Schmetterlingsschwimmen erworben. Es gibt keine Zeitbeschränkungen.



Die Tests 5-8 bilden die Leistungsreihe. Hier steht weniger die Technik im Vordergrund als die tatsächliche Schwimmleistung. Deshalb sind viele dieser Tests an Zeitvorgaben gebunden.



Umsetzung der Schwimmtests

swimsports empfiehlt, die Schwimmtests ab dem Alter von ca. 7 Jahren anzuwenden. Die Basis dafür bilden die Grundlagentests. Ein Kind benötigt im Durchschnitt zwischen 10 und 16 Lektionen, um ein Abzeichen zu erwerben. Dies ist abhängig von Alter, Entwicklungsstand, Bewegungserfahrung und Lernfähigkeit. Wir empfehlen eine Lektionsdauer von mind. 45 bis maximal 60 Minuten.

Die Testübungen sollen kindgerecht aufgebaut und mit vielfältigen Variationen ergänzt werden. Ein solcher Aufbau ermöglicht lustvolles, motiviertes Üben und festigt die einzelnen Elemente nachhaltig. Erst wenn das Kind ein Element sicher und wiederholt beherrscht, gilt dieses als erfüllt. Wie die Überprüfung im Detail gestaltet wird, liegt im Ermessen der Schwimmschule bzw. den Kursleitenden. Entscheidend ist jedoch, dass jedes Element des einzelnen Tests zuverlässig beherrscht wird, bevor das Testabzeichen abgegeben wird.

swimsports empfiehlt, ein Testabzeichen nur dann abzugeben, wenn das geforderte Niveau tatsächlich erreicht wurde. Diese Haltung verfolgt das Ziel, die Lernenden in ihren schwimmerischen Kompetenzen sinnvoll zu fördern und kontinuierlich weiterzubringen.

Allgemeine Hinweise

- Während im Aufbau und der Übungsphase Auftriebsmittel, Spielsachen und andere Hilfsmittel erlaubt sind, müssen die Testübungen am Ende ohne Hilfsmittel und ohne Hilfestellung absolviert werden.
- Oberste Priorität im Schwimmunterricht hat die Sicherheit. Die Gruppengrösse muss dem Niveau der Kinder und den Badverhältnissen angepasst werden. swimsports empfiehlt eine Gruppengrösse von max. 16 Kindern.
- Der Schwimmunterricht soll intensiv, freudvoll, niveaugerecht und zugleich spielerisch sein. Im Zentrum steht das wiederholte und variantenreiche Üben, das mit Freude verbunden sein soll. Erfolgserlebnisse sind wichtig für die Motivation und das Selbstkonzept der Kinder. Sie sollen daher in ihrem eigenen Tempo lernen dürfen. Die Freude an der Bewegung im Wasser bildet die Grundlage dafür, dass Kinder ein Leben lang im, am und auf dem Wasser aktiv und vergnügt sein können.

Testunterlagen beziehen

	Alle Informationen zu den einzelnen Tests befinden sich hier: https://www.swimsports.ch/schwimmtests-1-8
	Die gesamte Broschüre ist als PDF zum Download verfügbar unter: https://www.swimsports.ch/downloads , Rubrik Unterrichtshilfen.

Abzeichen beziehen

	Die Abzeichen können über unsere Website bezogen werden. https://www.swimsports.ch/produkt/schwimmtests-1-8
---	--

Testunterlagen und Bilder als Lamine im Webshop erhältlich


	Die Lamine der Unterlagen in A4 und A3: https://www.swimsports.ch/produkt/set-schwimmen-1-8-a4-oder-a3
	Die Lamine der Bilder in A4 und A3: https://www.swimsports.ch/produkt/set-schwimmtest-bilder-1-8-laminiert-a4-oder-a3

Das Autorenteam

Susanne Reisinger, Inhaberin der Schwimmschule engadin-kinder.ch, Ausbilderin aqua-kids, aktive Schwimmerin und Schwimminstruktorin, verbindet Leidenschaft mit praxisnaher Lehre. Sie erhielt Unterstützung verschiedenen Schwimmschulen sowie von mehreren Kadermitgliedern von swimsports, u. a. von **Nora Linder**, **Thomas Gautschi** und **Gabriela Schädler**.

Weitere Testreihen und Abzeichen

Die Schweizerischen Tests im Schwimmsport zielen darauf ab, Lernenden einen strukturierten Aufbau im Schwimmen-Lernen zu bieten und so kontinuierlichen Fortschritt zu ermöglichen. Sie bieten Inhalte für alle Alters- und Niveaustufen. Die Testreihen sind aufbauend und ergänzend.

<p>Grundlagentests 1-7: Die Basis für sicheres und freudvolles Bewegen im Wasser – ein Leben lang.</p>		
<p>Kombitests 1-4: Für alle, die sich im Wasser gerne polysportiv bewegen (Schwimmen, Wasserball, Rettungsschwimmen, Wasserspringen, Artistic Swimming).</p>		
<p>Wasserspringen 1-8: Zweckmässiger Aufbau des Wasserspringens, von einfachen bis schwierigen Sprüngen vom 1 m Sprungbrett bis 5 m Plattform.</p>		
<p>Wasserball 1-8: Für alle, die genauso gerne spielen wie schwimmen.</p>		
<p>Artistic Swimming 1-8: Fusion aus Schwimmen, Gymnastik, Akrobatik und Tanz im Wasser.</p>		
<p>Flossenschwimmen 1-8: Freitauchen mit Flossen, Maske und Schnorchel.</p>		
<p>Rettungsschwimmen 1-8: Die ideale Vorbereitung zu einem Safety-Brevet.</p>		

Das Technik- und Kompetenzmodell für die Fortbewegung in den Schwimmsportarten

Technikmodell



Abb 1: Technikmodell, swimsports et al. 2017, Schwimmsport fundiert unterrichten: Schwimmtechnik besser verstehen

Das Technikmodell hilft, die Schwimmtechnik besser zu verstehen. Es erklärt die physikalischen Eigenschaften des Wassers, mit denen sich Kinder ab der ersten Schwimmlektion, wie auch erfahrene Wettkämpfer:innen immer wieder auseinandersetzen müssen.

Eine Hauptaufgabe in den Schwimmsportarten ist es, sich im Wasser von A nach B fortzubewegen.

Auf der Stufe der **Basisaktionen** werden verschiedene Fortbewegungsarten erprobt und dabei wird mit der Atmung experimentiert. Die Fortbewegung wird durch die Fertigkeit, widerstandsarm zu gleiten unterstützt. Dies setzt Erfahrungen im Schweben an und unter der Wasseroberfläche voraus.

In den **Antriebsaktionen** werden Bewegungen beschrieben, die zu einer ökonomischen Fortbewegung im Wasser führen und dem Schwimmreglement entsprechen. Im Wasser ist grundsätzlich ein **Antrieb mit den Armen, den Beinen oder mit dem Körper** möglich. Auf der Stufe der **Schwimmarten** werden die Antriebsaktionen und die Atmung so koordiniert, dass eine optimale Fortbewegung im Wasser erreicht werden kann.

Die verschiedenen Schwimmsportarten (z.B. Schwimmen, Artistic Swimming, Wasserball, Tauchen, Wasserspringen) stellen besondere Anforderungen an die Fortbewegung im Wasser. Diese werden auf der Stufe der schwimmsportspezifischen Fortbewegung entwickelt. So muss z.B. ein:e Wasserballspieler:in mit dem Ball möglichst schnell schwimmen und dabei die Spielübersicht behalten können. Ein:e Rettungsschwimmer:in hingegen muss sich mit einem Rettling ökonomisch fortbewegen.

Das Kompetenzmodell

Das Kompetenzmodell führt zu einem auf dem Technikmodell basierenden, sinnvollen Schwimmunterricht. Entsprechend den Stufen des Technikmodells werden in diesem methodisch-didaktischen Modell die Kompetenzen definiert, welche die Lernenden erwerben sollen. Das Kompetenzmodell unterstützt die Schwimmlehrperson dabei, Schwimmübungen von der Wassergewöhnung bis zu den Bewegungskompetenzen einzuordnen und in einen sinnvollen methodischen Aufbau zu bringen.

Kompetenzmodell für die Fortbewegung in den Schwimmsportarten

(Schwimmen, Rettungsschwimmen, Wasserball, Artistic Swimming, Freitauchen, Triathlon etc.)

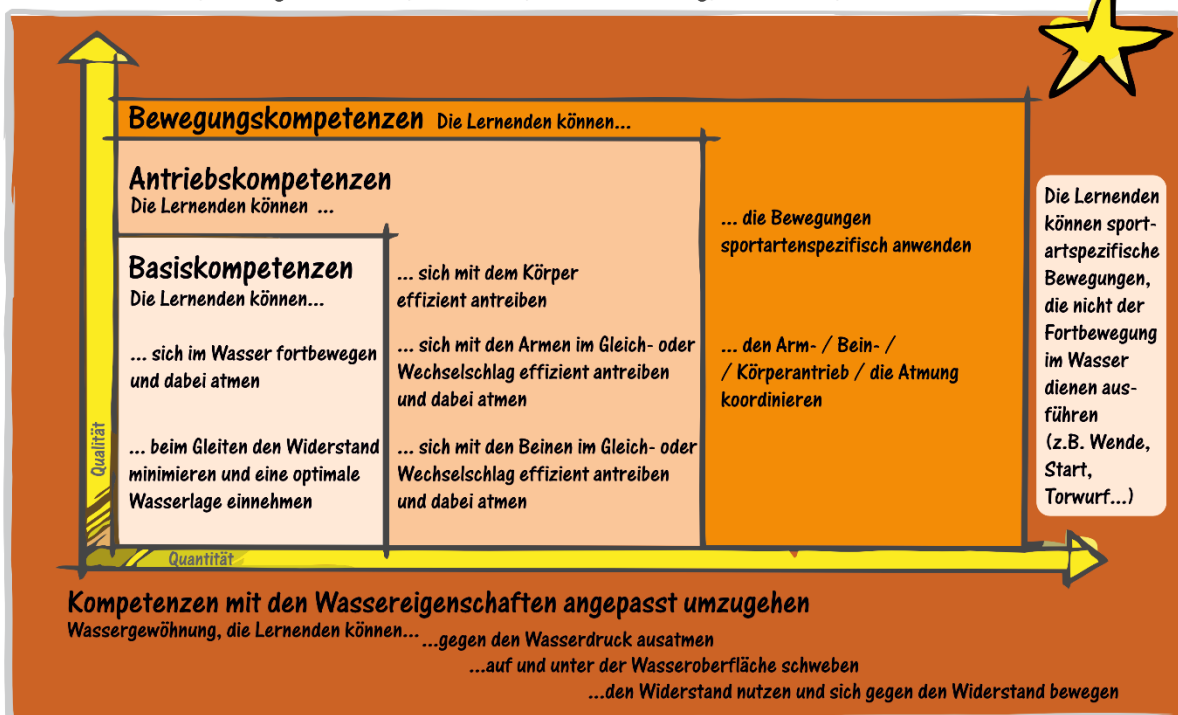


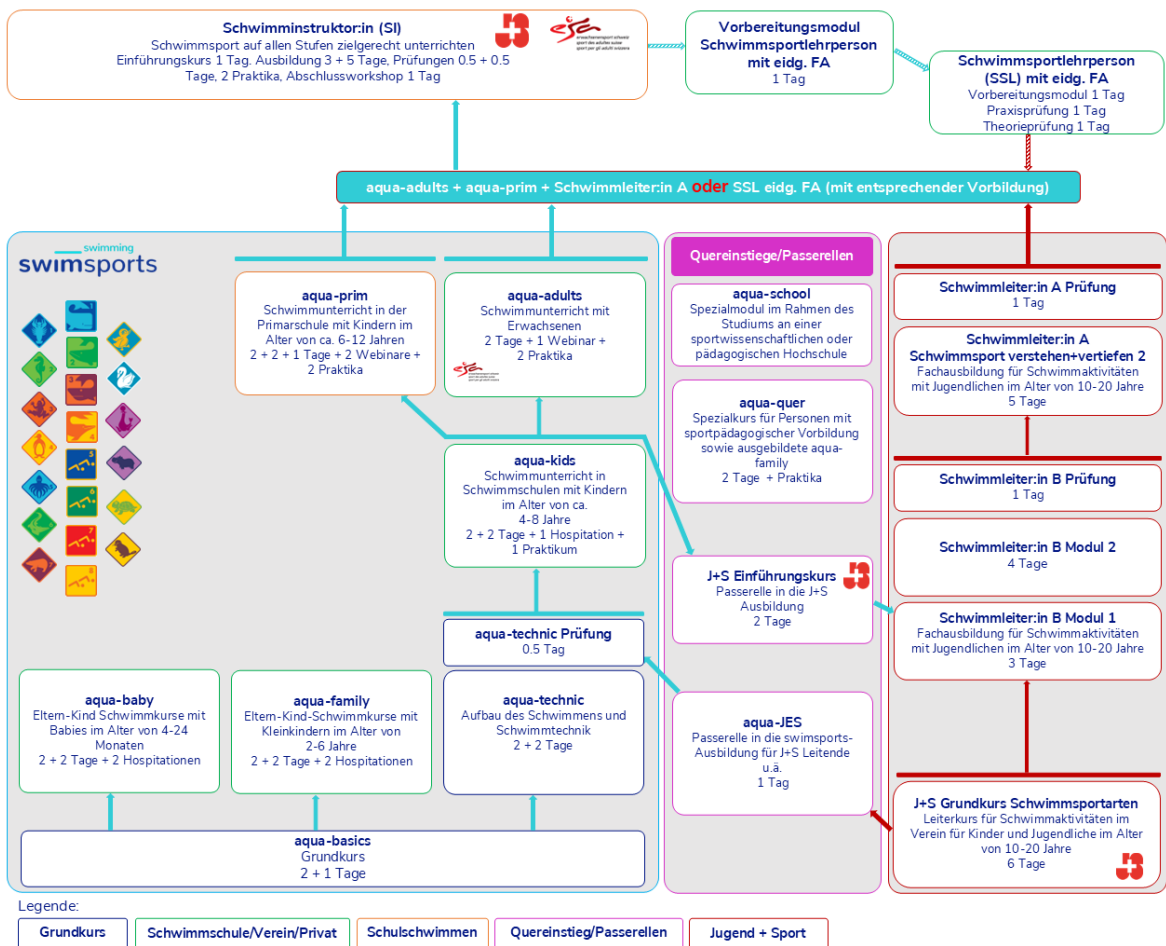
Abb 2 Kompetenzmodell, swimsports et al. 2017, Schwimmsport fundiert unterrichten: Schwimmtechnik besser verstehen

swimsports – Kompetenzzentrum für Schwimmsport und Wasserfitness

swimsports ist seit 1941 massgebend für das Schwimmenlernen in der Schweiz und setzt Qualitätsstandards im Schwimmunterricht. Als eigenständige, unabhängige Non-Profit-Organisation bietet swimsports u.a. folgende Dienstleistungen an:

- Aus- und Weiterbildungsangebot für Kursleitende aqua-baby bis Schwimminstruktor:in.
- Bewährte Konzepte für kind- und erwachsenengerechten Schwimmunterricht.
- Testreihen zu den schwimmerischen Grundlagen, Schwimmen, Rettungsschwimmen, Flossenschwimmen, Wasserball, Wasserspringen, Artistic Swimming, Kombitests.
- Wasser-Sicherheits-Check WSC-Unterlagen und Ausweise.
- Unterrichtsmaterial, Hilfsmittel und Literatur für alle Stufen.
- Einziges schweizerisches Qualitätslabel für Schwimmschulen aQuality.
- Informations- und Dienstleistungszentrum für die Anliegen des Schwimmsports und der Wasserfitness.

Ausbildungen Schwimmen



aQuality – Schweizerisches Qualitätslabel für Schwimmschulen



Das aQuality-Label zeichnet Schwimmschulen für hohe Qualität im Schwimmunterricht aus. Dies beinhaltet u.a. folgende Anforderungen: Sicherheitsanforderungen, Aus- und stetige Weiterbildung der Schwimmlehrpersonen, Konzept der Ausbildung, Nachhaltigkeit in Zusammenarbeit mit Partnern, Verhaltenskodex.



Interessierte können alle Details zur aQuality-Zertifizierung auf <http://www.swimsports.ch/downloads> - Rubrik aQuality herunterladen.

Auskunft zu aQuality und ein erstes Beratungsgespräch bietet die Zertifizierungsstelle: aquality@swimsports.ch

Impressum

Version: 1.7

Stand: Juli 2026

Copyright: swimsports

Autorenteam: Susanne Reisinger et al.

Illustrationen: Sophie Graff (<https://sophiegraff.ch/>)

