

Schwimmtests 1–8



Motivationsabzeichen



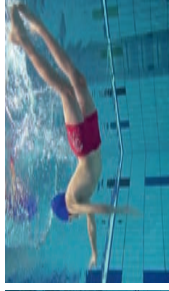
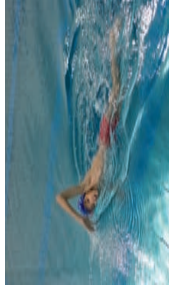
Die Schweizerischen Tests im Schwimmsport





Kraul mit Hüfte anheben

Delfin



Kraularmzug. Dabei bei jedem Eintauchen der Hand aktives, übertriebenes Anheben der Hüfte. Exakte Koppelung Arme – Körperbewegung. Kontinuierliche Bewegungsabläufe. Beine passiv.

Fokus: Koppelung Arme – Hüfte anheben

16–25 m

Superman-Rücken

Rücken

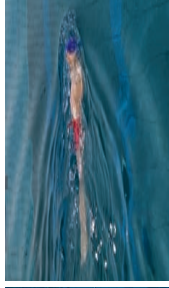
16–25 m

In gestreckter Rückenlage, regelmässiger Beinschlag aus der Hüfte mit lockeren, einwärts gedrehten Füßen. Während den 6–8 Beinschlägen ist ein Arm in Hochhalte, der andere am Körper angelegt.

Fokus: Während den 6–8 Beinschlägen, ein Arm in Hochhalte, der andere am Körper angelegt

Brustbeinschlag in Rückenlage

Brust



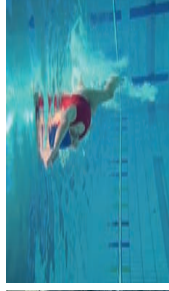
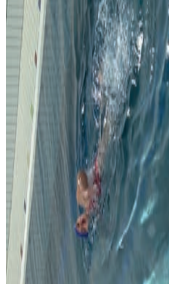
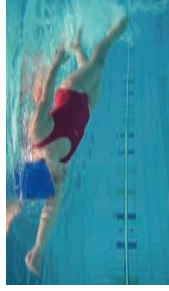
In gestreckter Rückenlage, Brustbeinschlag mit sichtbarer Gleitphase. Langsames Anziehen der Unterschenkel zur deutlichen W-Position der Beine. Dynamische Schwung-Stoss-Bewegung bis zum vollständigen Strecken und Schliessen der Beine. Arme liegen passiv am Körper.

Maximum 10 Beinschläge auf 15 m

Fokus: Bewegungseffizienz

Superman-Kraul

Kraul



In gestreckter Bauchlage mit korrekter Kopfhaltung, regelmässiger Beinschlag 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. Stetiges Ausatmen während den 6–8 Beinschlägen.

16–25 m

Fokus: Regelmässiger Beinschlag

Wechsel-schlagschwimmen

Distanz

50 m

25 m Rückencrawl und direkt anschliessend 25 m Kraul mit 3er-Atmung. Kontinuierliche Bewegungen ohne Pause.

Fokus: Kontinuierliche Bewegungen ohne Pause

Start Kraul

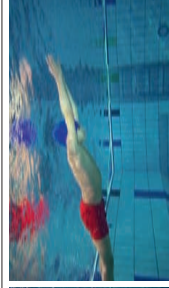
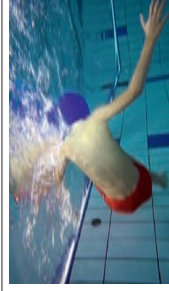
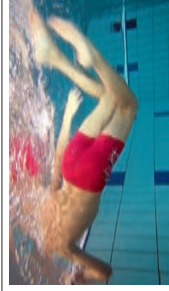
Start

Dynamischer Sprung vom Startblock oder vom Bassinrand. Eine Hand liegt auf der andern. Hände und Kopf tauchen zuerst ein. Gleitphase in gestreckter Körperposition. Nach dem Übergang vom Gleiten zum Schwimmen 2–3 Züge Kraul anhängen.

Fokus: Gleitphase in gestreckter Körperposition

Kippwende Kraul

Wende



5 m anschwimmen. Eine Hand berührt die Wand. Körper auf die Seite kippen, Beine anhocken, Füsse an die Wand stellen. Die andere Hand und der Blick werden in Schwimmrichtung gebracht, die Anschlaghand wird über Wasser nach vorne geführt. Unter Wasser abstossen zum Gleiten. Nach dem Übergang vom Gleiten zum Schwimmen 2–3 Züge Kraul anhängen vor der ersten Einatmung.

Fokus: Dynamisches Kippen sowie Anhocken der Beine

Test 2

Hecht



Flache Delfinbewegung

Delfin



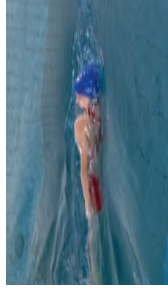
Flache Delfinbewegung mit Eintauchen des Kopfes und gleichzeitigem aktiven, flachem Heben der Hüfte aus dem Wasser. Auslösen der Bewegung aus dem Brustkorb. Gleichzeitig erfolgt der symmetrische Beinschlag aus der Hüfte mit lockeren, einwärts gedrehten Füßen.

Dann Kopf anheben (Kinn nach vorne schieben) und gleichzeitige Körperstreckung (Hüfte kommen nach unten). Nachfolgend zweiter Beinschlag. Dies ergibt einen 2er-Rhythmus. Arme sind passiv, seitlich am Körper angelegt.

Fokus: 2er-Rhythmus

Rücken-Rotation einarmig

Rücken



Rücken einarmig mit deutlich sichtbarer Rotation um die Längsachse. In gestreckter Rückenlage, regelmässiger Beinschlag aus der Hüfte mit lockeren, einwärts gedrehten Füßen. Schulterbreites Eintauchen der Hand mit der Kleinfingerseite. Dabei wird die gegenüber liegende Schulter aus dem Wasser gehoben. Kontinuierliche Bewegungen des jeweiligen Arms ohne Pause des Zugarms. Passiver Arm am Körper angelegt. In der Hälfte der Distanz: Armwechsel.

16 – 25 m

Fokus: Aktive Rotation

Brustarmzug effizient

Brust

Brustarmzug mit Atmung und leichtem unterstützendem Kraulbeinschlag.

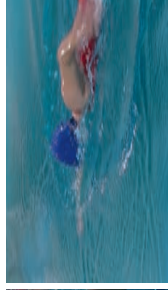
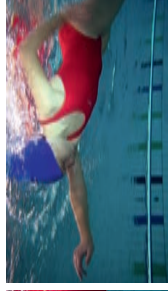
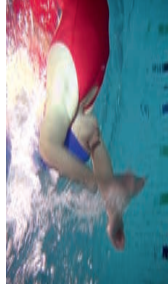
1. Zugphase: Auswärtsbewegung der Unterarme bis ca. doppelte Schulterbreite
2. Druckphase: beschleunigte Einwärtsbewegung der Unterarme (Ellbogen-vorn-Haltung). Die Ellbogen dürfen nicht hinter die Schultern geführt werden.
3. Einatmung muss abgeschlossen sein, wenn die Arme nach vorne geführt und der Kopf ins Wasser gebracht werden
4. Arme möglichst schmal nach vorne führen
5. Deutliche Gleitphase der Arme
Der Handrücken zeigt während der Antriebsbewegung stets in Schwimmrichtung.

Fokus: Handrücken zeigt während der Antriebsbewegung stets in Schwimmrichtung

16 – 25 m

Kraul einarmig

Kraul



Kraul einarmig mit deutlichem 3-dimensionalem Zug- und Druckmuster. Passiver Arm in Vorhalte. Wechsel nach jeweils drei Armzügen. Einatmung zur Seite jeweils beim 3. Armzug. Rückholphase des Arms mit lockerer Hand nahe am Körper. Schulterbreites Eintauchen der Hand mit vollständiger Streckung des Arms.

32 – 50 m

Fokus: 3-dimensionales Zug- und Druckmuster deutlich erkennbar

3-Lagen

Distanz

25 m Rücken 25 m Brust 25 m Kraul
Kontinuierliche Bewegungen ohne Pause und mit angepasster Atmung. Keine Zeitbeschränkung

75 m

Fokus: Kontinuierliche Bewegungen ohne Pause und mit angepasster Atmung

Start Brust

Start



Dynamischer Sprung vom Startblock oder vom Bassinrand. Hände und Kopf tauchen zuerst ein. Gleitphase in gestreckter Körperposition. Nach der Gleitphase erfolgt ein Tauchzug. Dabei werden die Arme symmetrisch bis zu den Oberschenkeln nach hinten gezogen. Der Kopf muss beim zweiten Bewegungszyklus die Wasseroberfläche durchbrechen, bevor die Arme nach vorne geführt werden. Falls ein Delfinbeinschlag gemacht wird, muss dieser während oder am Schluss des Tauchzugs erfolgen. Nach dem Übergang von der Unterwasserphase zum Schwimmen 2 – 3 Züge Brust anhängen.

Fokus: Dynamischer Sprung

Wende Brust

Wende

Kippwende Brust aus dem Anschwimmen (siehe Test 1, Üb 7). Beide Hände müssen die Wand gleichzeitig berühren ohne Überlappung der Hände. Dynamisches Anhocken der Beine sowie Kippen des Körpers. Nach dem Abtossen erfolgt ein Tauchzug. Der Kopf muss beim zweiten Bewegungszyklus die Wasseroberfläche durchbrechen, bevor die Arme nach vorne geführt werden. Nach dem Übergang von der Unterwasserphase zum Schwimmen 2 – 3 Züge Brust anhängen.

Fokus: Dynamisches Anhocken der Beine sowie Kippen des Körpers

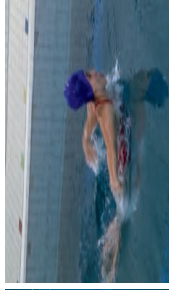
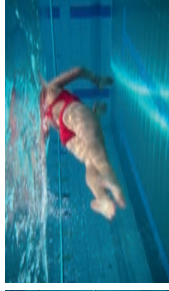
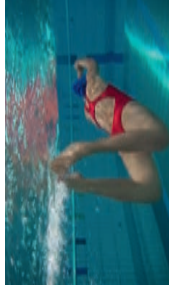
Test 3

Hai



Delfinbewegung mit Armzug

Delfin



Flache Delfinbewegung (siehe Test 2, Üb 1) mit 1 Armzug pro 4 Delfinbewegungen. Arme in Vorhalte.
Bei der vierten Delfinbewegung erfolgt ein kompletter symmetrischer Armzug bis zu den Oberschenkeln. Rückholphase erfolgt mit gestreckten Armen über Wasser. Rhythmischer Bewegungsablauf.

16 – 25 m

Fokus: Gestreckte Arme über Wasser

Rücken einarmig

Rücken

32 – 50 m

Fokus: Zug- und Druckmuster mit Ellbogen-vorn-Haltung

Brust-Koordination Arme – Beine – Beine Brust



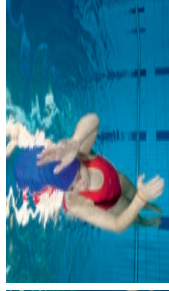
Brust mit einem Armzug und zwei Beinschlägen. Armzug mit betonter Zug- und Druckphase. Dabei bleiben die Arme während dem zweiten Beinschlag in gestreckter Vorhalte (Gleitphase der Arme). Effizienter Beinschlag mit korrekter Dynamik. Die Schwung-, Stossbewegung muss abgeschlossen werden, bis die Fersen sich berühren.

16 – 25 m

Fokus: Gleitphase der Arme

Scheibenwischer-Kraul

Kraul



Gestreckte Bauchlage, Gesicht im Wasser: mit beiden Armen Scheibenwischer mit Ein- und Auswärtsbewegung der Unterarme und Hände unter dem Oberkörper. 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 Scheibenwischerposition usw. Dabei einmal rechts, einmal links einatmen. Gleichmässiger Bewegungsablauf. Beine passiv.

16 – 25 m

Fokus: Gleichmässiger Bewegungsablauf

Lagen, Technik

Distanz

100 m

Fokus: Wechsel der Schwimmarten ohne Pause und Qualitätsverlust

25 m Delfinwelle im 2er-Rhythmus (siehe Test 2, Üb 1) 25 m Rücken-Rotation (siehe Test 2, Üb 2) 25 m Brust-Koordination, 1 Armzug – 2 Beinschläge (siehe Test 2, Üb 3) 25 m Superman-Kraul (siehe Test 1, Üb 4) Rhythmische Bewegungsabläufe. Wechsel der Schwimmarten ohne Pause und Qualitätsverlust. Keine Zeitbeschränkung.

Delfinbeinschläge in Rückenlage

Start

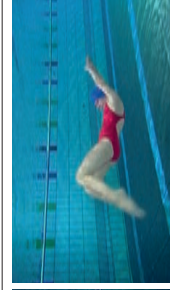
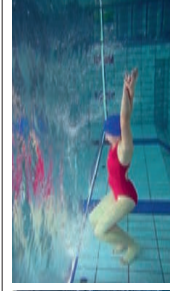
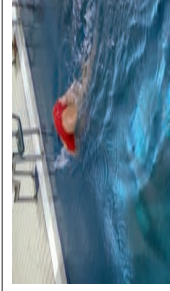
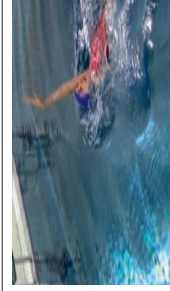
8 m

Fokus: Strömungsgünstige, gestreckte Armhaltung

Abstossen in Rückenlage mit strömungsgünstig gestreckten Armen (Arme hinter den Ohren). Gleiten ca. 80 cm unter der Wasseroberfläche mit kleinen, schnellen Delfinbeinschlägen unter Wasser. Sichtbares Ausatmen durch die Nase unter Wasser.

Rollwende Rücken

Wende



Anschwimmen Rückenkaul. Kurz vor der Mauer in Bauchlage drehen und mit Kopf und Schulter eine schnelle Drehung um die Querachse auslösen. Kein Einatmen in Bauchlage. In Rückenlage abstossen und dabei durch die Nase ausatmen. 3 – 4 flache, schnelle Delfinbeinschläge und nach dem Übergang zum Schwimmen 2 – 3 Züge anhängen.

Fokus: Schnelle Drehung um die Querachse

Test 4

Delfin



Delfin-Variation

Delfin

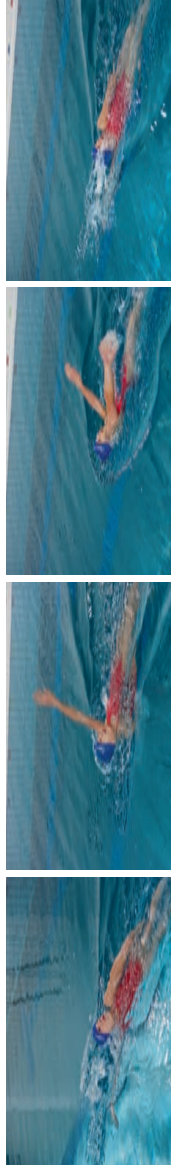
16 – 25 m

3 Züge Delfin komplett mit Rückholphase über Wasser. Bei der Rückholphase der Arme über Wasser, die gestreckten Arme gleichzeitig nahe an der Wasseroberfläche nach vorne schwingen. Symmetrische Armzüge bis zu den Oberschenkeln. Anschließend 6 – 8 Delfinbeinschläge mit Arme in Vorhalte, bevor wieder 3 komplette Zyklen folgen.
Fokus: Gestreckte Arme in der Überwasserphase

Rücken-

Koordination

Rücken



Rücken einarmig. Zug- und Druckmuster des Arms deutlich erkennbar. Sichtbare Rotation um die Längsachse. 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. Präzise Koordination der beiden Arme. Wechseln des Arms nach 25 m.

Fokus: Präzise Koordination der beiden Arme

Brust-

Koordination

Arme – Arme – Beine

Brust

50 m

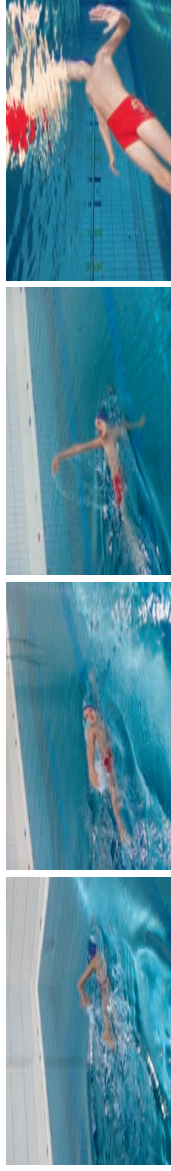
Brust mit 2 Armzügen auf einen Beinschlag. Handrücken zeigt während der Antriebsbewegung der Arme stets in Schwimmrichtung. Sichtbare Ellbogen-vorn-Haltung. Einatmen auf jeden Armzug. Beine passiv gestreckt während dem 1. Armzug (Gleitphase der Beine)

Fokus: Gleitphase der Beine

Spiral-Kraul

Kraul

50 m



3 Züge Kraul in Bauchlage – Drehung über den Zugarm in die Rückenlage – 3 Züge Rücken – usw. Ellbogen-vorn-Haltung bei Zug- und Druckphase in Bauch- und Rückenlage. Flüchtige und präzise Wechsel von der Bauch- in die Rückenlage und zurück. Rotation um die Längsachse in gespannter, flacher Körperhaltung.

Fokus: Ellbogen-vorn-Haltung bei Zug- und Druckphase in Bauch- und Rückenlage

Lagen

Distanz

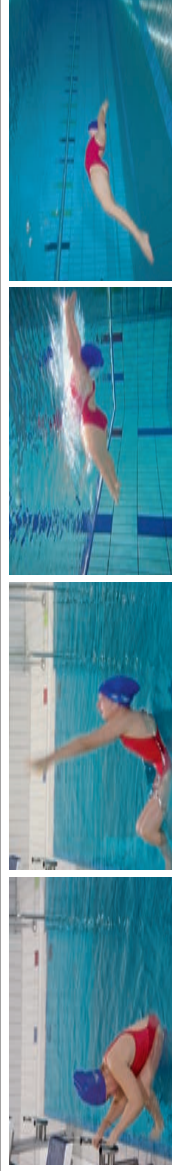
100 m

25 m Delfin 25 m Rücken 25 m Brust 25 m Kraul
Regelkonforme Schwimmtechniken, inklusive Startsprung und Unterwasserphase. Die Schwimmtechniken müssen regelkonform abgeschlossen werden. Keine Zeitbeschränkung
Fokus: Regelkonforme Schwimmtechniken

Start Rücken

Start

8 m



Start Rückenkraul. Dabei Arme über Wasser nach hinten schwingen. Kopf während der Flugphase im Nacken und Überstrecken des Körpers. Oberkörper während der Flugphase über der Wasserlinie. Eintauchen «in ein Loch». Anschließend Delfinbeinschlag unter Wasser in einer strömungsgünstigen Gleitposition.

Fokus: Während Flugphase Oberkörper über der Wasserlinie

Rollwende Kraul

Wende

Rollwende Kraul aus dem Anschwimmen (5 m). Kein Einatmen direkt vor der Wende. Nach der Rollwende in Seitenlage abstossen und während des Gleitens in Bauchlage drehen. Gleitphase mit 3 – 4 flachen schnellen Delfinbeinschlägen unter Wasser. Nach dem Übergang vom Gleiten zum Schwimmen 2 – 3 Züge anhängen, erst dann einatmen.

Fokus: Kein Einatmen direkt vor und nach der Wende

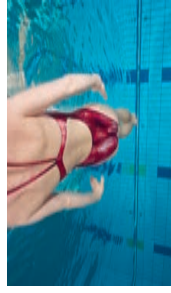
Test 5

Schwerpunkt: Rücken



Paddeln in Rückenlage

Wassergefühl



25 m in gestreckter Rückenlage paddeln, davon 12 m kopf- und 12 m fusswärts. Deutliche Ein- und Auswärtsbewegung der Unterarme. Oberarm bleibt ruhig. Handrücken zeigt immer in Schwimmrichtung. Ellbogen leicht nach aussen gestellt.
Fusswärts: Fingerspitzen führen die liegende Acht.
Kopfwärts: Handballen führen die liegende Acht. Richtungswechsel mittels Anhocken der Beine und einer halben Drehung (Zuber).

25m

Fokus: Oberarm bleibt ruhig Handrücken zeigt immer in Schwimmrichtung

Streckentauchen

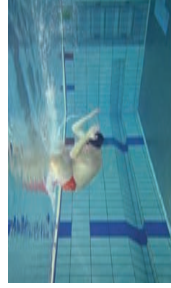
Unterwasserphase

Streckentauchen während 15 Sekunden mit Start im Wasser. Dabei mit langsamen und kontrollierten Bewegungen eine möglichst lange Strecke zurücklegen. Tauchtiefe 80–100 cm.

Fokus: Langsame, möglichst ökonomische Bewegungen

Rücken

Ausdauer Atmung



Rücken, ganze Lage mit regelmässiger Atmung. Regelkonformer Start und Rollwenden. Kontinuierliche Bewegungen.
Ohne Zeitbeschränkung.

200 m

Fokus: Kontinuierliche Bewegungen mit regelmässiger Atmung

Beinschlag in Rückenlage

Ausdauer Beine



Regelmässiger Beinschlag in gestreckter Rückenlage. Arme hinter den Ohren in Hochhalte.

50 m

Zeit: 2.00 Minuten

Fokus: Regelmässiger Beinschlag aus der Hüfte mit lockeren Füßen

Lagen- Koordination

Lagen



100 m 4-Lagen koordinativ
25 m Delfin: 2x rechter Arm – 2x linker Arm – 2x beide Arme
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 den 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.

Fokus: Korrekte Bewegungsabfolge der Koordinationsaufgaben (präzise Kopplungsfähigkeit)

Start Freistil

Schnelligkeit

12 m

Zeit: 10 Sek.

Start Kraul auf Kommando vom Startblock mit Sprint über 12 m. Gleitphase mit 4–5 flachen schnellen Delfinbeinschlägen unter Wasser. Nach dem Übergang vom Gleiten zum Schwimmen 2–3 Züge anhängen, erst dann einatmen.

Fokus: Dynamische, flüssige Abfolge des Startvorganges und Sprint

Test 6

Schwerpunkt: Kraul



Baumstamm-Paddeln

Wassergefühl



Baumstamm-Paddeln. Beine passiv.

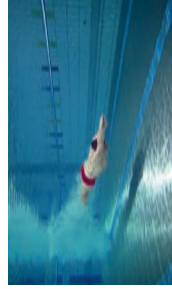
In Bauchlage wird auf Hüfte/Taille-Höhe, unterhalb des Körpers – von den Handballen ausgehend – eine liegende Acht ausgeführt. Arme sind gebeugt, leicht aufgestellte Handhaltung. Ellbogen leicht nach aussen gestellt. Oberarme bleiben möglichst ruhig. Atmung nach vorne oder zur Seite.

25 m

Fokus: Oberarme bleiben möglichst ruhig

Tauchzüge

Unterwasserphase



Startsprung vom Startblock mit anschliessenden korrekten Tauchzügen.

Während oder am Schluss des Armzugs muss ein Delfinbeinschlag erfolgen. Nach Armzug und Delfinbeinschlag werden die Arme eng am Körper nach vorne geführt, dabei erfolgt der Brustbeinschlag.

16 m

Fokus: Korrekte Kopplung des Delfinbeinschlags mit dem Tauchzug der Arme

Kraul 3er-Atmung

Ausdauer Atmung



Kraul, ganze Lage mit regelmässiger 3er-Atmung. Regelkonformer Start und Wenden. Kontinuierliche Bewegungen sowie korrekte Rollwende.

100 m

Zeit: 2.15 Minuten

Fokus: Kontinuierliche Bewegungen mit regelmässiger 3er-Atmung

Kraulbeinschlag

Ausdauer Beine

Kraulbeinschlag in Bauchlage. Arme in gestreckter Vorhalte mit Schwimmbrett. Gesicht im Wasser.

50 m

Zeit: 1.45 Minuten

Fokus: Effizienter, regelmässiger Beinschlag

Lagen

Lagen

100 m Lagen komplett.

Regelkonforme Schwimmtechniken.

100 m

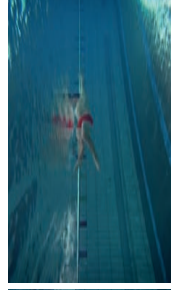
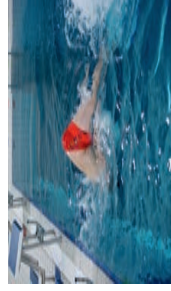
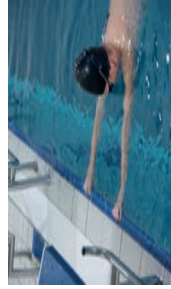
Zeit: 2.00 Minuten

Fokus: Regelkonforme Schwimmtechniken

Wende

Kraul – Rücken

Schnelligkeit



Wende von Kraul auf Rücken mit 10 m Sprint Rücken.

Start in gestreckter Bauchlage, die Hände berühren die Wand. Auf Pfiff macht der Schwimmer Beinschlag und eine explosive Rollwende mit Abstoss von der Wand in Rückenlage und folgendem Sprint.

Zeit: 15 Sek.

Fokus: Schnelle Rollwende

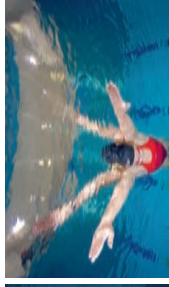
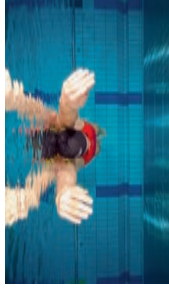
Test 7

Schwerpunkt: Brust



Russisch-Paddeln

Wassergefühl



Paddeln vor dem Kopf in Bauchlage (kopfwärts). Mit annähernd gestreckten Armen wird vor dem Kopf mit den Händen eine liegende Acht ausgeführt. Die Fingerspitzen führen dabei die Bewegung. Die Hände sind zum Unterarm hin abgewinkelt. Der Winkel zwischen Wasseroberfläche und Unterarm beträgt ca. 30°. Ein leichtes Absinken der Beine kann toleriert werden.

15 m

Fokus: Präzise Bewegungsausführung mit Ein- und Auswärtsbewegungen der Hände

Delfinkicks unter Wasser

Unterwasserphase

Delfinkicks in Bauchlage unter Wasser. Nach dem Abstossen vom Rand, flache, schnelle Delfinkicks unter Wasser ausführen. Tauchtiefe 80–100 cm.

15 m

Fokus: Antriebseffiziente, flache, schnelle Bewegungen unter Wasser

Brust-Atmung

Ausdauer Atmung

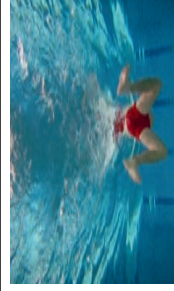
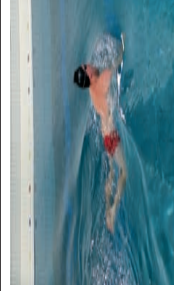
Brust: 2 Tauchzüge ohne Atmung, 2 normale Brustzyklen mit normalem Atmungsrhythmus. Keine Zeitbeschränkung.

100 m

Fokus: Kontrollierte Atmung

Brustbeinschlag

Ausdauer Beine



50 m Brustbeinschlag Arme in Vorhalte. Effizienter Beinschlag mit korrekter Dynamik. Die Schwung-, Stossbewegung muss abgeschlossen werden bis sich die Fusssohlen berühren. Atmung nach vorne kurz vor dem Beinschlag. Ohne Schwimmbrett.

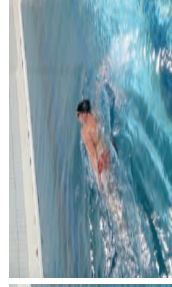
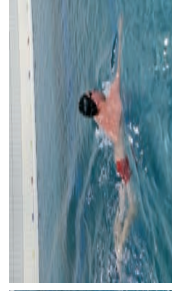
50 m

Zeit: 1.45 Minuten

Fokus: Effizienter Beinschlag mit korrekter Dynamik.

Lagen-Koordination

Lagen



200 m Lagen koordinativ
50 m Delfin: Die Rückholphase der Arme erfolgt unter Wasser, Atmung am Schluss der Druckphase. Keine Pause der Arme in Vorhalte.
50 m Rücken: einarmig Rücken mit deutlicher Rotation um die Längsachse. Armwechsel nach 25 m. Passiver Arm am Körper angelegt.
50 m Brust: 1x rechter Arm und linkes Bein – 1x linker Arm und rechtes Bein – 1x Zyklus komplett
50 m Kraul: Wechselzug hinten. Die Hände holen sich hinten ein. Es darf erst eingatmet werden, wenn die Hand das Wasser verlässt. 3er-Atmung.

200 m

Fokus: Präzise Koppelung

Brust

Schnelligkeit

50 m

Zeit: 55 Sek.

50 m Brust mit korrektem Start und Wende, inkl. Tauchzug

Fokus: Präzise Koppelung

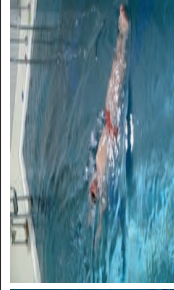
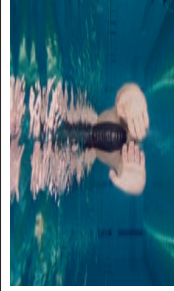
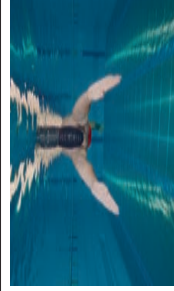
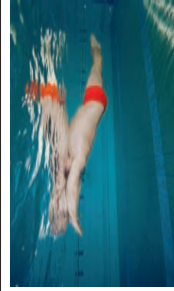
Test 8

Schwerpunkt: Delfin



Torpedo-Paddeln

Wassergefühl



Fusswärts paddeln in Rückenlage mit den Armen in Hochhalte gestreckt. Dabei sind die Hände dorsal flektiert. Bewegung von den Handballen ausgehend.

15 m

Zeit: 45 Sekunden

Präzise Bewegungsausführungen mit Ein- und Auswärtsbewegungen der Hände

Delfinkicks unter Wasser in Rückenlage

Unterwasserphase

12 m

Zeit: 12 Sekunden

Fokus: Ausatmen durch die Nase

Kraul, Atempyramide

Ausdauer Atmung

200 m

Fokus: Ruhiges Schwimmen trotz Sauerstoffmangel

Beinschlag Lagen

Ausdauer Beine

100 m

Zeit: 4.00 Minuten

100 m Beinschlag Lagen, Arme in Hochhalte
25 m Delfin 25 m Rücken 25 m Brust 25 m Kraul
Ohne Schwimmbrett.

Fokus: Effizienz des Beinantriebs

Lagen

Lagen

200 m

Zeit: 4.30 Minuten

Fokus: Alle Schwimmtechniken werden regelkonform abgeschlossen

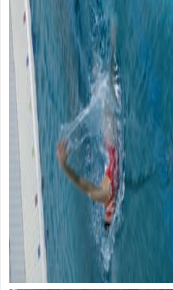
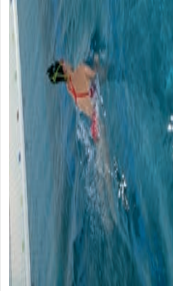
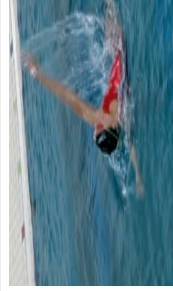
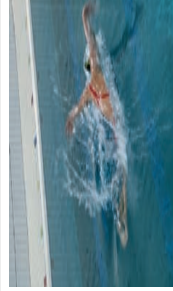
Delfin

Schnelligkeit

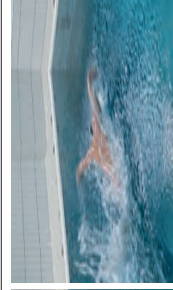
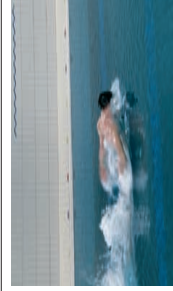
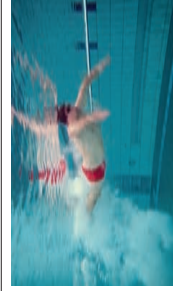
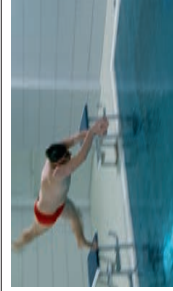
25 m

Zeit: 18 Sek.

Fokus: Effiziente, widerstandssarme Bewegungen



200 m Lagen komplett.



25 m Delfin ganze Lage inkl. Start.

Test 1 – Wal

[illegible]

Kriterien zur Testabnahme, Test 1 Wal

Üb 1: 16-25 m Kraul mit Hüfte anheben

- Bei jedem Eintauchen der Hand aktives Anheben der Hüfte
- Kontinuierlicher Bewegungsablauf
- Exakte Koppelung Arme – Hüfte anheben
- Passive Beine

Üb 2: 16-25 m Superman-Rücken

- Gestreckte Rückenlage
- Regelmässiger Beinschlag
- Gleichzeitiger Armwechsel auf 6-8 Beinschläge.
- In der Ruheposition der Arme, ein Arm in Hochhalte, der andere am Körper angelegt

Üb 3: Brustbeinschlag in Rückenlage

- Bewegungseffizienz
- Korrekte Beinposition vor der Schwung- Stossbewegung
- Sichtbare Gleitphase
- Max 10 Beinschläge auf 15 m

Üb 4: 16-25 m Superman-Kraul

- Regelmässiger Beinschlag
- Korrekte Kopfhaltung
- Sichtbares, stetiges Ausatmen während den 6-8 Beinschlägen

Üb 5: 50 m Wechselschlagschwimmen

- Kontinuierliche Bewegungen ohne Pause
- Rücken: gestreckte Arme in der Rückholphase
- Armzug bis zu den Oberschenkeln
- Kraul: 3er-Atmung

Üb 6: Start Kraul

- Dynamischer Sprung
- Hände und Kopf tauchen zuerst ein
- Gleitphase in gestreckter Körperposition

Üb 7: Kippwende Kraul

- Dynamisches Kippen sowie Anhocken der Beine
- Unter Wasser abstossen mit anschliessender Gleitphase
- Einatmen erst nach 2-3 Armzügen

Test 2 - Hecht

Name	Vorname	Schwimmtest 2 Hecht						
		Flache Delfin- bewegung	Rücken- rotation einarmig	Brustarmzug effizient	Kraul einarmig	75 m 3-Lagen	Start Brust	Wende Brust

Kriterien zur Testabnahme, Test 2 Hecht

Üb 1: 16-25 m Flache Delfinbewegung

- Flache Delfinbewegung
- Auslösen der Bewegung aus dem Brustkorb
- Aktives, flaches Anheben und Senken der Hüfte
- 2er-Rhythmus

Üb 2: 16-25 m Rücken-Rotation einarmig

- Aktive Rotation
- Kontinuierliche Bewegungen ohne Pause des Zugarms
- Schulterbreites Eintauchen der Hand mit der Kleinfingerseite

Üb 3: 16-25 m Brustarmzug effizient

- Handrücken zeigt in Schwimmrichtung
- Ellbogen bleiben vor Schulterlinie
- Widerstandsarme Rückholphase der Arme
- Gleitphase der Arme in Vorhalte

Üb 4: 32-50 m Kraul einarmig

- 3-dimensionales Zug- und Druckmuster deutlich erkennbar
- Rückholphase des Arms mit lockerer Hand nahe am Körper
- Schulterbreites Eintauchen der Hand
- Arm beim eintauchen gestreckt

Üb 5: 75 m 3-Lagen

- Korrekte Reihenfolge der Schwimmarten
- Korrekte Schwimmtechnik der jeweiligen Schwimmart
- Kontinuierliche Bewegungen ohne Pause
- Angepasste Atmung

Üb 6: Start Brust

- Dynamischer Sprung
- Hände und Kopf tauchen zuerst ein
- Tauchzug
- Kopf durchbricht Wasseroberfläche beim 2. Armzug

Üb 7: Wende Brust

- Dynamisches Kippen sowie Anhocken der Beine
- Unter Wasser abstossen mit anschliessender Gleitphase
- Tauchzug
- Gleitphase zwischen dem Tauchzug der Arme und jenem der Beine
- Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule

Test 3 - Hai

[illegible]

Kriterien zur Testabnahme, Test 3 Hai

Üb 1: 16-25 m Delfinbewegung mit Armzug

- Flache Delfinbewegung
- Symmetrische Armzüge
- Armzug bis zu den Oberschenkeln
- Gestreckte Arme über Wasser
- Rhythmischer Bewegungsablauf

Üb 2: 32-50 m Rücken einarmig

- Zug- und Druckmuster mit Ellbogen-vorn-Haltung deutlich erkennbar
- Gestreckte Arme in der Rückholphase
- Rotation um die Längsachse
- Kontinuierliche Armbewegungen

Üb 3: 16-25 m Brust-Koordination Arme – Beine - Beine

- Armzug mit betonter Zug- und Druckphase
- Gleitphase der Arme
- Effizienter Beinschlag mit korrekter Dynamik
- Schwung- Stossbewegung wird abgeschlossen

Üb 4: 16-25 m Scheibenwischer-Kraul

- Bewegungseffizienz der Scheibenwischerbewegung
- Gleichmässiger Bewegungsablauf
- Deutliche Ellbogen-vorn-Haltung
- Bei der 2. oder 3. Einwärtsbewegung den einen Arm nach vorne führen, den andern nach hinten
- Einatmung zur Seite einmal rechts, einmal links in Superman-Position

Üb 5: 100 m Lagen, Technik

- Wechsel der Schwimmarten ohne Pause und Qualitätsverlust
- Rhythmische Bewegungsabläufe
- Delfin: 2er Rhythmus
- Rücken: Aktive Rotation und schulterbreites Eintauchen der Hand
- Brust: Handrücken zeigt in Schwimmrichtung
- Superman-Kraul: Korrekte Kopfhaltung und sichtbares, stetiges Ausatmen während den 6-8 Beinschlägen

Üb 6: 8 m Delfinbeinschläge in Rückenlage

- Strömungsgünstige gestreckte Armhaltung (Arme hinter den Ohren)
- Sichtbares Ausatmen unter Wasser
- Kleine, schnelle Delfinbeinschläge

Üb 7: Rollwende Rücken

- Schnelle Drehung um die Querachse
- Kein Einatmen in Bauchlage
- Sichtbares Ausatmen durch die Nase
- 3-4 flache Delfinbeinschläge
- 2-3 Züge Rücken anhängen

Test 4 - Delfin

[illegible]

Kriterien zur Testabnahme, Test 4 Delfin

Üb 1: 16-25 m Delfin-Variation

- Flache Delfinbewegung
- Symmetrische Armzüge
- Armzug bis zu den Oberschenkeln
- Gestreckte Arme über Wasser
- Rhythmischer Bewegungsablauf
- Während den 3 kompletten Zyklen keine Pause der Arme, weder in Vorhalte noch am Körper

Üb 2: 50 m Rücken-Koordination

- Zug- und Druckmuster des Zugarms deutlich erkennbar
- Regelmässige Bewegungsabfolge ohne Pause
- Präzise Koordination der beiden Arme
- Rotation um die Längsachse

Üb 3: 50 m Brust-Koordination Arme – Arme – Beine

- Handrücken zeigt während der Antriebsbewegung stets in Schwimmrichtung
- Gleitphase der Beine
- Sichtbare Ellbogen-vorn-Haltung

Üb 4: 50 m Spiral-Kraul

- Ellbogen-vorn-Haltung bei Zug- und Druckphase in Bauch- und Rückenlage
- Regelmässige Drehung nach 3 Armzügen

Üb 5: 100 m Lagen

- Regelkonforme Schwimmtechniken
- Alle Schwimmtechniken werden regelkonform abgeschlossen

Üb 6: Start Rücken

- Während Flugphase Oberkörper über der Wasserlinie
- Eintauchen «in ein Loch»
- Strömungsgünstige Körperhaltung unter Wasser

Üb 7: Rollwende Kraul

- Kein Einatmen direkt vor und nach der Wende
- Schnelle Drehung um die Querachse
- Sichtbares Ausatmen durch die Nase
- 3-4 flache Delfinbeinschläge unter Wasser
- 2-3 Züge anhängen

Test 5

Name	Vorname	Schwimmtest 5					
		Paddeln in Rückenlage	Strecken-tauchen	200 m Rücken ganze Lage	50 m Bein-schlag in Rückenlage	100 m Lagen Koordination	Start Freistil

Kriterien zur Testabnahme, Test 5

Üb 1: 25 m Paddeln in Rückenlage

- Deutliche Ein- und Auswärtsbewegung der Unterarme
- Oberarm bleiben ruhig
- Handrücken zeigt immer in Schwimmrichtung

Üb 2: Streckentauchen, 15 Sekunden

- Langsame möglichst ökonomische Bewegungen
- Der ganze Körper muss während der ganzen Zeit deutlich unter Wasser sein

Üb 3: 200 m Rücken

- Kontinuierliche Bewegungen mit regelmässiger Atmung
- Weitere Kriterien zum Rückenkraul siehe Tests 1-4

Üb 4: 50 m Beinschlag in Rückenlage

- Gestreckte Wasserlage
- Arme hinter den Ohren in Hochhalte
- Regelmässiger effizienter Beinschlag aus der Hüfte mit lockeren Füssen
- Zeitlimite 2.00 Minuten

Üb 5: 100 m Lagen Koordination

- Korrekte Bewegungs-ausführung der Koordinationsaufgaben
- Ellbogen-vorn-Haltung bei den Armzügen
- Regelmässige und angepasste Atmung

Üb 6: Start Freistil

- Dynamischer Absprung
- Gestreckt, gespanntes Eintauchen
- Effiziente Unterwasser-phase mit 4-5 Delfinbeinschläge
- Arme widerstandsarm in Vorhalte
- Zeitlimite 10 Sek.

Test 6

[illegible]

Kriterien zur Testabnahme, Test 6

Üb 1: 25 m Baumstamm-Paddeln

- Deutliche Ellbogen-vorn-Haltung
- Ein- Auswärtsbewegung der Unterarme
- Kein Beinschlag

Üb 2: 16 m Tauchzüge

- Symmetrischer Tauchzug mit Gleitphase der Arme und Gleitphase der Beine
- Ein Delfinbeinschlag nach jedem Armzug
- Korrekte Kopplung des Delfinbeinschlags mit dem Tauchzug der Arme

Üb 3: 100 m Kraul 3er-Atmung

- Kraul ganze Lage
- Kontinuierliche Bewegungen mit regelmässiger 3-er-Atmung
- Zeitlimite 2.15 Minuten

Üb 4: 50 m Kraulbeinschlag

- Effizienter, regelmässiger Beinschlag
- Gestreckte Wasserlage
- Arme in Vorhalte
- Gesicht im Wasser
- Ausatmung ins Wasser
- Zeitlimite 1.45 Minuten

Üb 5: 100 m Lagen

- Regelkonforme Reihenfolge und Schwimmtechniken nach FINA
- Ganze Strecke regelkonform beenden
- Zeitlimite 2.00 Minuten

Üb 6: Wende Kraul - Rücken

- Schnelle Rollwende
- Explosiver Abstoss
- Unterwasserphase mit Armen in Hochhalte
- Delfinkicks Unterwasser
- Rückenkraul im Anschluss

Test 7

[illegible]

Kriterien zur Testabnahme, Test 7

Üb 1: 15 m Russischpaddeln

- Präzise Bewegungsausführung mit Ein- und Auswärtsbewegungen der Hände

Üb 2: 15 m Delfinkicks unter Wasser

- Antriebseffiziente, flache, schnelle Bewegungen unter Wasser
- Widerstandsarme Körperhaltung
- Körper muss vollständig unter Wasser sein

Üb 3: 100 m Brust

- Kontrollierte Atmung
- Korrekte Bewegungsabläufe bei den Tauchzügen und bei den normalen Brustzyklen

Üb 4: 50 m Brustbeinschlag

- Effizienter Beinschlag mit korrekter Dynamik.
- Die Schwung-, Stossbewegung muss abgeschlossen werden bis die Fersen sich berühren.
- Korrektes Timing der Atmung kurz vor dem Beinschlag
- Zeitlimite 1.45

Üb 5: 200 m Lagen-Koordination

- Regelkonforme Reihenfolge und Schwimmtechniken nach FINA
- Ganze Strecke regelkonform beenden

Üb 6: 50 m Brust

- Präzise Koppelung
- Effiziente Bewegungen
- Zeitlimite 55 Sek.

Test 8

[illegible]

Kriterien zur Testabnahme, Test 8

Üb 1: 15 m Torpedopaddeln

- Präzise Bewegungsausführungen mit Ein- und Auswärtsbewegungen der Hände
- Zeitlimite 45 Sek.

Üb 2: 12 m Delfinkicks unter Wasser in Rückenlage

- Ausatmen durch die Nase
- Körper vollständig unter Wasser
- Antriebseffiziente, flache, schnelle Bewegungen unter Wasser
- Widerstandsarme Körperhaltung
- Zeitlimite 12 Sek.

Üb 3: 200 m Kraul Atempyramide

- Ruhiges Schwimmen
- Kontrollierte Ein- und Ausatmung

Üb 4: 100 m Beinschlag Lagen

- Gute Körperspannung
- Effizienz des Beintriebs
- Richtige Reihenfolge
- Zeitlimite 4.00 Minuten

Üb 5: 200 m Lagen

- Regelkonforme Reihenfolge und Schwimmtechniken nach FINA
- Ganze Strecke regelkonform beenden
- Zeitlimite 4.30 Minuten

Üb 6: 25 m Delfin

- Effiziente, widerstandsarme Bewegungen
- Körperwelle muss über die ganze Distanz sichtbar sein
- Richtiges Timing einer flachen Atembewegung
- 2 Beinschläge pro Zyklus
- Zeitlimite 18 Sek.

NOTIZEN

Die schweizerischen Tests im Schwimmsport

Die Testreihe «Schwimmen 1–8» reiht sich in ein umfassendes Testkonzept ein, das von «swimsports.ch» entwickelt und vertrieben wird.

Ziel jedes Schwimmsportunterrichts muss sein

- die Sicherheit im Umgang mit dem Medium Wasser, und
- ein lückenloser Erwerb aller Grundlagen, um anschliessend technisch einwandfrei zu den Zielformen der verschiedenen Schwimmsportarten zu gelangen.

Die Kernelemente und Kernbewegungen im Schwimmsport bilden die Basis für alle Schwimmsportarten. Die Übungen der Grundlagentests 1–7 sind darauf abgestimmt.

Darauf basieren die Aufbau- und Leistungsreihen

- Schwimmen 1–8
- Wasserspringen 1–4
- Rettungsschwimmen 1–8
- Flossenschwimmen 1–8
- Kombitests 1–4



Alle Tests können von allen Unterrichtenden durchgeführt werden, die die Übungen verstanden haben. Unterrichten auf der Basis der Schweizerischen Tests im Schwimmsport gewährleistet das Erreichen der gesteckten Ziele. Gut ausgebildete und informierte Unterrichtende sind Garant, dass das Test-Konzept seine schwimmsportfördernde Wirkung haben wird.

swimsports.ch

Kompetenzzentrum Schwimmsport

Die Vereinigung der am Schwimmsport interessierten Verbände und Institutionen der Schweiz

swimsports.ch bezweckt:

- die Sicherstellung einer qualitativ hochstehenden Ausbildung von Leitenden im Schwimmsport und in der Wasserfitness,
- die Bereitstellung von Hilfsmitteln zur Förderung eines modernen und qualitativ hochstehenden Schwimmunterrichts und eines effizienten und gut strukturierten Wasserfitnessunterrichts
- die Sicherstellung der bedarfsgerechten Vernetzung der Partner in der Schwimmszene Schweiz zur Förderung des Schwimmsports

Kernaufgaben

- Erarbeitung und Angebot von Ausbildungen für Leitende in den Bereichen Wassergewöhnung, Kinderschwimmen, Schwimmen in der Schule und Schwimmen mit Erwachsenen, sowie für die Wasserfitness
- Erarbeitung von Konzepten und Hilfsmitteln für den Schwimmunterricht und die Wasserfitness
- Unterstützung der Schwimmschulen und der Schulen für die Organisation von zielgerichtetem, sicherem und kindgerechtem Schwimmunterricht
- Lancierung und Unterstützung von Projekten zur Förderung des Schwimmsports und der Wasserfitness
- Unterstützung der Schwimmschulen und Wasserfitnessanbietern um eine möglichst hohe Qualität des Schwimmunterrichts resp. des Wasserfitnessunterrichts zu erreichen
- Führung eines kompetenten schweizerischen Informations- und Dienstleistungszentrums für die Anliegen des Schwimmsports und der Wasserfitness

swimsports.ch
Schlosserstrasse 4, 8180 Bülach
Tel. 044 737 37 92, Fax 044 737 04 11
admin@swimsports.ch, www.swimsports.ch

Die Schwimmtests – Der Weg zu einem zielgerichteten Schwimmunterricht in Schulen, Schwimmschulen und Vereinen und als Wegbereiter zum Wettkampfschwimmen

Die Schwimmtests sind eine didaktische Hilfe für alle Lehrkräfte im Schwimmsport, ihren Unterricht zielgerichtet vorzubereiten, zu gestalten und zu überprüfen.

Den Kindern und Jugendlichen, wie auch deren Eltern, dienen die Tests als wichtiger Anhaltspunkt zur Einschätzung der erlernten (schwimmerischen) Fähigkeiten und als Motivation, weitere Fortschritte zu machen.

Es ist im Rahmen des Schwimmunterrichts wichtig, die Testübungen nicht als isolierte Fertigkeiten zu betrachten, zu üben und zu testen, sondern vielmehr dem Erwerben und Anwenden von vielfältigen Bewegungserfahrungen viel Beachtung zu schenken. Die Testanforderungen geben den Unterrichtenden die nötigen Leitplanken und Kontrollpunkte in ihrem individuell gestalteten Unterricht.

aQuality.ch – Qualität im Schwimmunterricht

Mit dem Qualitätslabel aQuality.ch können eine Schwimmschule und ein Schwimmklub nachweisen, dass die erforderliche Sicherheitsausbildung, die methodisch-didaktische Ausbildung der Unterrichtenden und die Erfahrung der Verantwortlichen gewährleistet sind und nach modernen, zielgerichteten Methoden unterrichtet wird.

Informationen unter www.aquality.ch

aqua-school.ch

Schwimmunterricht in der Schule

swimsports.ch unterstützt die Schulen in ihren Bemühungen um einen zielgerichteten Schwimmunterricht.

- Ausbildung für Lehrpersonen
- Coaching von Schulbehörden
- Lernzielformulierungen
- Schwimmheft, an die Bedürfnisse der Schulgemeinde angepasst

Informationen unter www.aqua-school.ch



Testunterlagen sind gratis zu beziehen bei:

swimsports.ch
Schlosserstrasse 4, 8180 Bülach
Tel. 044 737 37 92, Fax 044 737 04 11
admin@swimsports.ch, www.swimsports.ch

Testabzeichen

Mit der Abgabe der Testabzeichen belohnen Sie die Kinder und Jugendlichen und fördern den Schwimmsport!



Kontaktieren Sie uns, wenn technische oder organisatorische Fragen auftauchen!

