

KURSTUFEN

KREBS



Dabei geht es um das Erlangen von Wassergewöhnungs- und Kernelementen. Die ersten Ziele: Tauchen, Atmen, Schweben, Gleiten.

Inhalt

- mit angehaltenem Atem vollständig untertauchen
- Ausatmen durch Mund und/oder Nase unter Wasser
- Schweben in Bauchlage
- Gleiten in Bauchlage
- Sprung vom Bassinrand mit Untertauchen

Voraussetzung

Kinder ab 4,5 Jahren / Kinder müssen sich von den Eltern lösen können

Die vollständigen Inhalte und Testbedingungen sowie Videoclips bei swimsports.ch

SEEPFERD



Auch im zweiten Grundlagentest geht es um das Erlangen von Wassergewöhnungs- und Kernelementen. Er legt den Grundstein für einen effizienten Beinschlag.

Inhalt

- Augen öffnen unter Wasser
- Regelmässiger Atemrhythmus mit Ausatmen unter Wasser
- Schweben in Rückenlage
- Gleiten und erster Beintrieb in Bauchlage
- Springen ins Tiefwasser mit Hilfsperson

Voraussetzung

Kinder ab 5 Jahren / Niveau Kursstufe 1

Die vollständigen Inhalte und Testbedingungen sowie Videoclips bei swimsports.ch

FROSCH



Im dritten Grundlagentest werden alle Kernelemente gefestigt und die Kernbewegungen eingeführt. Die Kinder lernen in Bauchlage zu atmen.

Inhalt

- Gleiten in Bauchlage mit Ausatmung ins Wasser
- Gleiten in Bauchlage
- Wechselbeinschlag in Rückenlage
- Wechselbeinschlag in Bauchlage
- Purzelbaum ins Wasser

Voraussetzung

Kinder ab 5 Jahren / Niveau Kursstufe 2

Die vollständigen Inhalte und Testbedingungen sowie Videoclips bei swimsports.ch

PINGUIN



Wie im 3. Test sind auch im Grundlagentest 4 die Ziele Kernelemente festigen und Kernbewegungen einführen.

Inhalt

- Handstand im Wasser
- Tauchen und Gleiten
- Wechselbeinschlag, Drehung von Bauch- in Seitenlage
- Wechselbeinschlag in Bauchlage mit erstem Armantrieb
- Wechselbeinschlag in Rückenlage mit Armantrieb

Voraussetzung

Kinder ab 5 Jahren / Niveau Kursstufe 3

Die vollständigen Inhalte und Testbedingungen sowie Videoclips bei swimsports.ch

TINTENFISCH



Im Grundlagentest 5 geht es um das Perfektionieren der Kernbewegungen. Die Übungen führen zu den Zielformen Kraul, Brust und Rücken. Neben Kraul und Rückenkraul wird hier zum Ersten mal der Brustarmzug geübt.

Inhalt

- 15-20 m Wechselbeinschlag in Bauchlage, ein Arm in Hochhalte, Ausatmen in Wasser
- Von der Wand abstossen und 5m tauchen mit Wechselbeinschlag und Brustarmzug
- Mit Wechselbeinschlag 15m „Bauchstammrollen“ mit je zwei Drehungen
- Schraubenkraul
- Köpfler

Voraussetzung

Kinder ab 6 Jahren / Niveau Kursstufe 4

Die vollständigen Inhalte und Testbedingungen sowie Videoclips bei swimsports.ch

KROKODIL



Der Grundlagentest 6 führt zu den Zielformen Kraul, Brust und Rücken. Die Kinder üben den Beinschlag und den Armzug jeweils separat.

Inhalt

- Tiefwasser. 15 m Wechselbeinschlag und Wechselzug der Arme mit Unter- und Überwasserphase, in Bauchlage, mit korrekter Seitenatmung
- Aus Abstossen: 5–8 m Fortbewegung ausschliesslich mit Armantrieb; die Ellbogen zeigen nach aussen, Antrieb mit Ein- und Auswärtsbewegungen der Unterarme/ Hände unter dem Oberkörper. Das Gesicht liegt mit korrekter Kopfhaltung im Wasser (kein «Brustarmzug», kein Beintrieb).

- Tiefwasser. 20–30 m Fortbewegung in Bauchlage, Wechselbeinschlag kombiniert mit Brustarmzug und regelmässiger Atmung nach vorne bei jedem Zug.
- Tiefwasser. Während 30 Sek. aufrecht im Tiefwasser mit auswärts gedrehten Flex-Füssen seitwärts nach unten stossen. Arme können helfend eingesetzt werden (z.B. paddeln).
- Tiefwasser. Je 10–15 m Gleichschlag der Beine (Schwung-/Stossbewegung der Unterschenkel mit auswärtsgedrehten Füssen) in Rücken- oder in Bauchlage, die Armhaltung ist frei wählbar

Voraussetzung

Kinder ab 6 Jahren Jahren / Niveau Kursstufe 5

Die vollständigen Inhalte und Testbedingungen sowie Videoclips bei swimsports.ch

EISBÄR



Der Grundlagentest 7 führt die Kinder zu Wasserkompetenz und Sicherheit. Die Kinder koordinieren die Bewegungen im Brustschwimmen, üben weiterhin den Kraul und Rückenkraul und bestehen den WSC.

Inhalt

- Tauchwende: Brusttiefes Wasser. Aus Stand: Aus 5 m Entfernung zur Wand tauchen, unter Wasser wenden und nach 2 m einen Tauchgegenstand vom Boden heraufholen
- Delfin: Tiefwasser. Aus Abstossen Delfinkörperbewegungen über eine Distanz von minimal 4–6 m mit deutlich sichtbarem Impuls aus Kopf/Schultern ausführen (keine Delfinsprünge, Beine bleiben locker). Arme in Hochhalte oder am Körper angelegt
- Tiefwasser. 16–25 m Brust ganze Lage. Antriebswirksame Schwung-/Stossbewegung der Beine, Armzug mit angewinkelten Armen während der Zugphase. Korrekte Koordination Armzug – Atmung. Sichtbares Ausatmen ins Wasser.
- Wasser-Sicherheits- Check WSC: Wasserkompetenz und Sicherheit -> 3 definierte Übungen sind direkt nach einander und ohne Pause zu absolvieren

Voraussetzung

Kinder ab 7 Jahren / Niveau Kursstufe 6

Die vollständigen Inhalte und Testbedingungen sowie Videoclips bei swimsports.ch