

Grundlagentests Schwimmen



Motivationsabzeichen



Die Schweizerischen Tests im Schwimmsport



Protokollblatt Grundlagentests 1–7

Die Testbedingungen, Protokollblätter und Abzeichen können bestellt werden auf:

www.swimsports.ch

Bitte halten Sie sich genau an die Abnahmebedingungen!

Veranstalter

Daten

X = erfüllt O = nicht erfüllt		Test Übung												
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
		Test 1 «Krebs»												
		Test 2 «Seepferd»												
		Test 3 «Frosch»												
		Test 4 «Pinguin»												
		Test 5 «Tintenfisch»												
		Test 6 «Krokodil»												
		Test 7 «Eisbär»												
Name, Vorname														
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														
16														
17														
18														
19														
20														
21														
22														
23														
24														



Übung		Beschreibung
<p>Taucherli</p> <p>Kernelement Atmen</p> <p>Standtiefes Wasser</p>		<p>Stehend minimal 3 Sek. mit angehaltenem Atem vollständig untertauchen, über Wasser ausatmen.</p>
<p>Sprudelbad</p> <p>Kernelement Atmen</p> <p>Standtiefes Wasser</p>		<p>Stehend minimal 3 Sek. vollständig untertauchen mit sichtbarem Ausatmen durch Mund und / oder Nase unter Wasser.</p>
<p>Flugzeug*</p> <p>Kernelement Schweben</p> <p>Brusttiefes Wasser</p>		<p>Minimal 3 Sek. schweben in Bauchlage mit korrekter Kopfhaltung, Arme in Seithalte.</p>
<p>Bauchpfeil</p> <p>Kernelement Gleiten</p> <p>Brusttiefes Wasser</p>		<p>Von der Wand oder der Treppe abstoßen und während minimal 3 Sek. in Bauchlage selbständig gleiten (ohne Beinschlag). Das Gesicht liegt im Wasser, Arme in Hochhalte.</p>
<p>Sprung*</p> <p>Brusttiefes Wasser</p>		<p>Freier Sprung vom Bassinrand auf die Füße zum sofortigen, vollständigen Untertauchen.</p>

Bei der mit einem * bezeichneten Übung darf auf keinen Fall ein Kompromiss bei der Testabnahme gemacht werden. Wenn diese Übung nicht **sicher und wiederholbar** beherrscht wird, ist das Weitergehen in die nächste Stufe auf keinen Fall möglich.



Übung		Beschreibung
<p>Fischauge</p> <p>Kernelement Atmen</p> <p>Standtiefes Wasser</p>		<p>Untertauchen, Augen öffnen und erkennen eines Gegenstandes, einer Zahl oder einer Farbe unter Wasser.</p>
<p>Luftpumpe*</p> <p>Kernelement Atmen</p> <p>Standtiefes Wasser</p>		<p>Stehend: Einatmen, untertauchen und vollständig unter Wasser ausatmen. Die Übung ist ohne Unterbruch und ohne Augen zu reiben viermal auszuführen. Ziel: gleichmässiger Atemrhythmus.</p>
<p>Seerose*</p> <p>Kernelement Schweben</p> <p>Standtiefes Wasser</p>		<p>Minimal 5 Sek. schweben in Rückenlage, Arme in Seit- bis Hochhalte.</p>
<p>Bauchpfeil mit Beinmotor</p> <p>Kernelement Gleiten und Antreiben</p> <p>Standtiefes Wasser</p>		<p>Gleiten über minimal 2 m in Bauchlage aus Abstossen vom Rand oder vom Boden ohne Antrieb, Arme in Hochhalte. Anschliessend nochmals 2 m mit Beinantrieb.</p>
<p>Froschsprung</p> <p>Standtiefes Wasser für die helfende Person; Tiefwasser für die Ausführenden</p>		<p>Fussprung in tiefes Wasser zum Untertauchen. (Hilfsperson steht im Wasser.)</p>

Bei der mit einem * bezeichneten Übung darf auf keinen Fall ein Kompromiss bei der Testabnahme gemacht werden. Wenn diese Übung nicht **sicher und wiederholbar** beherrscht wird, ist das Weitergehen in die nächste Stufe auf keinen Fall möglich.

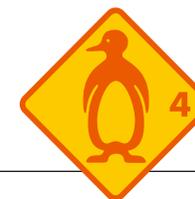
Grundlagen 3

Frosch (5- bis 6-jährig)



Übung		Beschreibung
<p>Motorboot</p> <p>Kernelemente Gleiten und Atmen</p> <p>Mindestens brusttiefes Wasser</p>		<p>Aus Abstossen vom Rand minimal 5 Sek. gleiten in Bauchlage an der Wasseroberfläche mit korrekter Kopfhaltung und sichtbarer Ausatmung.</p>
<p>Rückenfeil</p> <p>Kernelement Gleiten</p> <p>Mindestens brusttiefes Wasser</p>		<p>Gleiten während mindestens 5 Sek. in Rückenlage aus Abstossen vom Rand oder vom Boden, Arme in Hochhalte.</p>
<p>Seehund-Schwimmen in Rückenlage*</p> <p>Kernelement Antreiben</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>8 m Wechselbeinschlag in Rückenlage, Hände können seitlich neben dem Körper im Wasser paddeln oder Arme in Hochhalte.</p>
<p>Seehund-Schwimmen in Bauchlage*</p> <p>Kernelemente Antreiben und Atmen</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>8 m Wechselbeinschlag in Bauchlage, Hände können seitlich neben dem Körper im Wasser paddeln oder Arme in Hochhalte. Eine Antriebsbewegung der Arme z.B. «Raddampfer» unterstützt das Einatmen.</p>
<p>Purzelbaum</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>Rolle/Purzelbaum vorwärts vom Bassinrand in tiefes Wasser.</p>

Bei der mit einem * bezeichneten Übung darf auf keinen Fall ein Kompromiss bei der Testabnahme gemacht werden. Wenn diese Übung nicht **sicher und wiederholbar** beherrscht wird, ist das Weitergehen in die nächste Stufe auf keinen Fall möglich.



Übung		Beschreibung
<p>Handstand</p> <p>Kernelement Atmen</p> <p>Hüft- bis brusttiefes Wasser</p>		<p>Aus dem Stand: Handstand zum anschließenden Abrollen vorwärts und sichtbarem Ausatmen durch die Nase.</p>
<p>Tunneltauchen</p> <p>Kernelement Gleiten</p> <p>Brusttiefes Wasser</p>		<p>Abtauchen, abstossen von der Wand, unter den Beinen einer Person oder durch einen vollständig im Wasser stehenden Reifen gleiten (ohne Antriebsbewegungen).</p>
<p>Superman*</p> <p>Kernbewegungen Körper, Beine, Atmung</p> <p>Mindestens brusttiefes Wasser</p>		<p>Aus Abstossen: 10–15 m Wechselbeinschlag in Bauchlage mit einem Arm in Hochhalte. Drehung von der Bauch- in die Seitenlage zum Einatmen. Anschliessend wieder in Bauchlage drehen zum Ausatmen. Mindestens 3 x hintereinander ausführen.</p>
<p>Eisbärschwimmen*</p> <p>Kernbewegungen Beine, Arme und Atmung</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>10–15 m Fortbewegung in Bauchlage, Wechselbeinschlag und Armantrieb mit «Paddelbewegungen» vor dem Kopf, mit ausatmen ins Wasser. Die Arme gleiten unter Wasser nach vorne und ziehen wieder nach hinten bis unter die Schultern.</p>
<p>Rückenschwimmen</p> <p>Kernbewegungen Beine und Arme</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>15–25 m Fortbewegung in Rückenlage, Wechselbeinschlag und Armantrieb mit Rückholphase der Arme ausserhalb des Wassers.</p>

Bei der mit einem * bezeichneten Übung darf auf keinen Fall ein Kompromiss bei der Testabnahme gemacht werden. Wenn diese Übung nicht **sicher und wiederholbar** beherrscht wird, ist das Weitergehen in die nächste Stufe auf keinen Fall möglich.



Übung		Beschreibung
<p>Haifisch</p> <p>Kernbewegungen Beine und Atmung</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>15–20 m Wechselbeinschlag in Bauchlage, ein Arm in Hochhalte, der andere Arm am Körper seidl. angelegt: Ausatmen ins Wasser, Einatmen mit Rollen über den gestreckten Arm und gleichzeitigem Hochziehen des Ellbogens des angelegten Armes, danach Arm senken, Kopf drehen und ausatmen.</p>
<p>Slalom mit Brustarmzug</p> <p>Kernbewegungen Beine und Arme</p> <p>Brusttiefes Wasser</p>		<p>Unter Wasser von der Wand abstossen und 5 m tauchen mit Wechselbeinschlag und Brustarmzug durch zwei seitlich versetzt stehende Reifen hindurch.</p>
<p>Baumstammrollen*</p> <p>Kernbewegung Beine</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>Aus Abstossen: Mit Wechselbeinschlag 15 m «Baumstammrollen» mit je zwei Drehungen von der Rücken- in die Bauchlage und von der Bauch- in die Rückenlage, die Arme bleiben während der gesamten Übung in Hochhalte gestreckt.</p>
<p>Schraubenkraul*</p> <p>Kernbewegungen Beine und Arme</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>25 m Fortbewegung: 5–8 m Wechselbeinschlag und Wechselzug der Arme mit Unter- und Überwasserphase in Bauchlage mit Seitenatmung; unmittelbar anschliessend 5–8 m in Rückenlage, gestreckte Arme in der Überwasserphase, regelmässiger Armzug usw.</p>
<p>Köpfler</p> <p>Angemessene Wassertiefe je nach Körpergrösse (Empfohlen: mindestens 1,50 m)</p>		<p>Eintauchen kopfwärts aus Knie-, Hockstand oder Stand mit anschliessendem Gleiten gegen den Boden.</p>

Bei der mit einem * bezeichneten Übung darf auf keinen Fall ein Kompromiss bei der Testabnahme gemacht werden. Wenn diese Übung nicht **sicher und wiederholbar** beherrscht wird, ist das Weitergehen in die nächste Stufe auf keinen Fall möglich.



Übung		Beschreibung
<p>Kraul (ganze Lage)</p> <p>Kernbewegungen Beine, Arme und Atmung</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>15 m Wechselbeinschlag und Wechselzug der Arme mit Unter- und Überwasserphase, in Bauchlage, mit korrekter Seitenatmung.</p>
<p>Scheibenwischer</p> <p>Kernbewegung Arme Brusttiefes Wasser oder Tiefwasser</p>		<p>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).</p>
<p>Kraul-Brust-Mix*</p> <p>Kernbewegungen Beine, Arme und Atmung</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>20–30 m Fortbewegung in Bauchlage, Wechselbeinschlag kombiniert mit Brustarmzug und regelmässiger Atmung nach vorne bei jedem Zug.</p>
<p>Wasserstampfen</p> <p>Kernbewegungen Beine</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>Während 30 Sek. aufrecht im Tiefwasser mit auswärts gedrehten Flex-Füssen (zum Fussrist hin gebeugte Füsse) seitwärts nach unten stossen. Arme können helfend eingesetzt werden (z.B. paddeln).</p>
<p>Entenfüsse*</p> <p>Kernbewegung Beine</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>Je 10–15 m Gleichschlag der Beine (Schwung-/Stossbewegung der Unterschenkel mit auswärtsgedrehten Füssen) in Rücken- oder in Bauchlage, die Armhaltung ist frei wählbar.</p>

Bei der mit einem * bezeichneten Übung darf auf keinen Fall ein Kompromiss bei der Testabnahme gemacht werden. Wenn diese Übung nicht **sicher und wiederholbar** beherrscht wird, ist das Weitergehen in die nächste Stufe auf keinen Fall möglich.

Grundlagen 7

Eisbär (6- bis 8-jährig)



Übung		Beschreibung
<p>Tauchwende</p> <p>Kernelemente Antreiben und Gleiten</p> <p>Brusttiefes Wasser</p>		<p>Aus Stand: Aus 5 m Entfernung zur Wand tauchen, unter Wasser wenden und nach 2 m einen Tauchgegenstand vom Boden heraufholen.</p>
<p>Delfin</p> <p>Kernbewegung Körper</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>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.</p>
<p>Brust</p> <p>Kernbewegungen Beine, Arme, Atmung</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>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.</p>
<p>Wasser-Sicherheits-Check WSC*</p> <p>Wasserkompetenz und Sicherheit</p> <p>Tiefwasser</p>	<p>Rolle/purzeln 1 Minute an Ort 50 m schwimmen</p>	<p>Folgende 3 Übungen sind direkt nacheinander und ohne Pause zu absolvieren:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rolle/purzeln in tiefes Wasser (der Kopf muss vollständig untertauchen) • 1 Minute an Ort über Wasser halten (in Rückenlage schwebend oder mit Wasserstampfen oder Wechselbeinschlag). Dabei einmal um die eigene Achse drehen um sich zu orientieren • 50 m schwimmen <p>Der WSC-Ausweis kann zusätzlich abgegeben werden.</p>

Bei der mit einem * bezeichneten Übung darf auf keinen Fall ein Kompromiss bei der Testabnahme gemacht werden. Wenn diese Übung nicht **sicher und wiederholbar** beherrscht wird, ist das Weitergehen in die nächste Stufe auf keinen Fall möglich.

Ausbildungen Wassergewöhnung- und Kinderschwimmen WAKI für Leiterinnen und Leiter

swimsports.ch ist die verantwortliche Organisation für die Ausbildung Unterrichtender in der Wassergewöhnung und im Kinderschwimmen. Sie erfahren in diesen Ausbildungsmodulen, wie der Unterricht mit Säuglingen ab 4 Monaten bis Kinder im Alter von 10 Jahren aufgebaut und gestaltet wird. Ausgangslage für sämtliche WAKI-Ausbildungen ist der aqua-basics.ch. Er bildet den Grundstein Ihrer WAKI-Ausbildungen von swimsports.ch. Wir wünschen Ihnen viel Spass dabei!

Die WAKI-Ausbildungsmodule

aqua-basics.ch Grundkurs

Im aqua-basics.ch erhalten Sie als zukünftige Leiterin, zukünftiger Leiter das Basiswissen, das für die Gestaltung eines sinnvollen Unterrichts im Bereich Wassergewöhnung und Kinderschwimmen wichtig ist (Kernmodell im Schwimmsport, Entwicklung des Kindes, Organisation, Leiterpersönlichkeit usw).

aqua-baby.ch Leiterin / Leiter Wassergewöhnung Eltern-Baby (Kinder ab 4 Monaten bis 2 Jahren)

Sie lernen die theoretischen Grundlagen kennen und erhalten viele praktische Tipps, Spielideen, Griffe und Positionen, um aqua-baby-Kurse als «sanfte Wassergewöhnung für Eltern mit ihrem Baby» gestalten und durchführen zu können.

aqua-family.ch Leiterin / Leiter Wassergewöhnung Eltern-Kind (Kinder ab 2 bis 5 Jahren)

Kinder in diesem Alter wünschen sich einen verspielten, lebendigen Unterricht. Diese Ausbildung vermittelt Ihnen als leitende Person das Wissen und viele Ideen, einen phantasievollen Wassergewöhnungsunterricht für Kinder mit deren Eltern anzubieten.

aqua-kids.ch Leiterin / Leiter Kinderschwimmen (Kinder ab 4 bis 10 Jahren)

Wie sieht der phantasievolle Wassergewöhnungs- und Schwimmunterricht mit leistungshomogenen Kleingruppen von Kindern im Alter zwischen 4 und 10 Jahren aus? Im ersten Kursteil wird hauptsächlich der Teil Wassergewöhnung

behandelt, der zweite Teil ist dem Schwimmen gewidmet. Ein Quereinstieg (ohne Wassergewöhnung) ist für aqua-family-Leiterinnen und Leiter möglich).

aqua-prim.ch Leiterin / Leiter Schwimmen in der Primarschule

Der Schwimmunterricht mit leistungsheterogenen Schulklassen fordert die Leitenden auf eigene Art und Weise. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie den Unterricht auf der Primarstufe zielgerichtet aufbauen können.

aqua-school.ch WAKI für Lehrerinnen und Lehrer in Kindergarten und Schulen

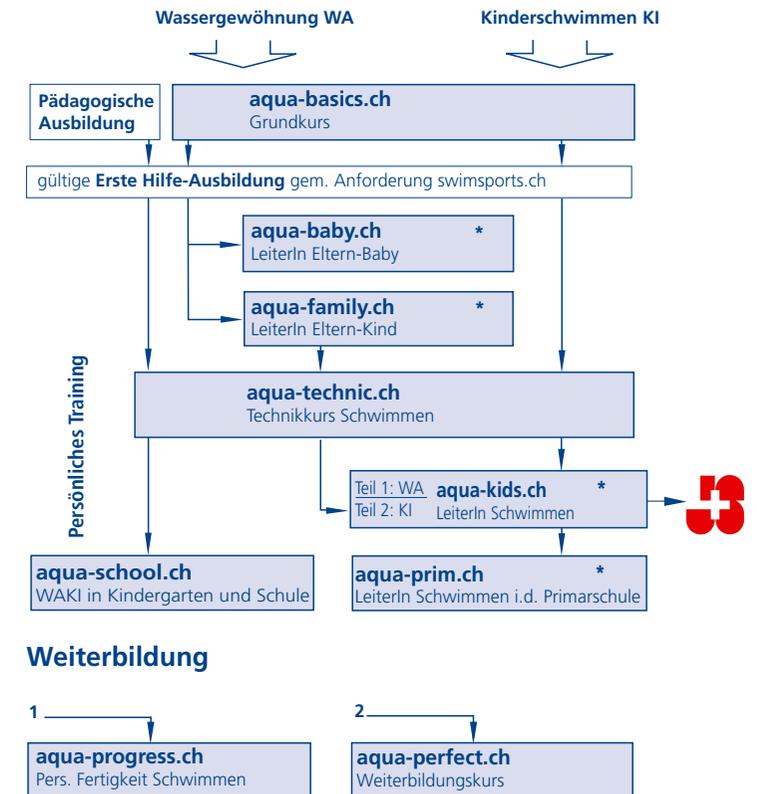
Dieser Lehrgang richtet sich ausschliesslich an pädagogisch ausgebildete Personen, die sich für den Wassergewöhnungs- und Schwimmunterricht mit Kindergarten- und Schulklassen weiterbilden möchten.

aqua-technic.ch Technikkurs Schwimmen

Nicht nur für alle (werdenden) Schwimmunterrichtenden! Der spannende aqua-technic.ch vermittelt Ihnen das Wissen und Können in der Schwimmtechnik, um im Schwimmunterricht jeglicher Altersstufen korrektes Vorzeigen, genaues Analysieren und treffendes Korrigieren zu ermöglichen. Dieser Kurs steht allen offen, auch ausserhalb der WAKI-Ausbildung.

Verlangen Sie bei swimsports.ch die aktuelle Ausbildungsbroschüre mit mehr Informationen zu den einzelnen WAKI-Ausbildungen.

WAKI-Ausbildung



Weiterbildung

1. Offen für alle
2. Zulassung mit Ausbildung und/oder Erfahrung im entsprechenden Bereich

WAKI-Instruktorin / WAKI-Instruktor

Wer sämtliche mit * bezeichneten Ausbildungen erfolgreich abgeschlossen hat, erreicht die höchst mögliche WAKI-Ausbildungsstufe und wird mit dem Diplom der WAKI-Instruktorin / des WAKI-Instruktors ausgezeichnet.

Informationen zu den Grundagentests GLT

Die 7 GLT sind **Zielsetzungen** für einen gut strukturierten und zielgerichteten Schwimmunterricht mit Kindern (aber ebenso mit Erwachsenen). Nach den 7 GLT ist das Kind sehr gut wassergewöhnt und wasserkompetent und kann **drei Schwimmarten** in einer Anfängerform schwimmen.

Die **beiden ersten Tests** sind der Wassergewöhnung und dem Erfahren der Kernelemente gewidmet. In den **Tests 3 und 4** werden die Kernelemente gefestigt und die Kernbewegungen eingeführt. Die **Tests 5 bis 7** perfektionieren mit etlichen Übungsformen die Kernbewegungen und führen zu den Zielformen Kraul, Brust und Rücken und dem Bestehen des Wasser-Sicherheits-Checks WSC.

Die Testübungen sind jedoch **nicht der alleinige Inhalt** des Schwimmunterrichts. Sie bilden vielmehr dessen «Skelett» und sollen mit vielen Variationen ergänzt werden. Jede Testübung wird mit kindgerechten Übungen und Spielen zuerst aufgebaut und erarbeitet, dann geübt und dadurch gefestigt. Dies geschieht sehr spielerisch, mit Metaphern und Geschichten. Erst wenn das Kind ein Element/eine Übung sicher **beherrscht**, kann diese auf dem Kontrollblatt abgehakt werden. Es wird also nicht verlangt, einen Test auf die Art durchzuführen, dass alle Übungen in einem zusammenhängenden Durchlauf geprüft werden. Hingegen ist es sehr wichtig, dass jede Übung des einzelnen Tests als beherrscht abgehakt wurde, bevor dem Kind das Testabzeichen abgegeben wird. In jedem Test sind 2 Übungen mit einem **Stern (*)** markiert. Damit sind die Übungen gekennzeichnet, bei welchen unter keinen Umständen Kompromisse bei der Testabnahme eingegangen werden dürfen.

Die beschriebenen Anforderungen sind **Minimalanforderungen** und sollten daher nicht unterschritten werden.

Es wird empfohlen, im Alter von ca. 4 bis 5 Jahren mit dem Kinderschwimmen auf der Basis der GLT zu beginnen. Ein Kind braucht zwischen **10 und 16 Lektionen** (oder mehr) um ein Niveau zu absolvieren, dies je nach Alter, Entwicklungsstand, Bewegungserfahrung und Lernfähigkeit. Für Kinder von 4 bis 6 Jahren empfehlen wir eine Lektionsdauer von ca. 30 Minuten, danach eine solche von ca. 45 Minuten. Die Serie der 7 GLT kann in ca. 3–4 Jahren absolviert werden. Ein Kind also, welches mit 4 Jahren mit dem Schwimmunterricht beginnt, an diesem regelmässig teilnimmt und eine durchschnittliche Lerngeschwindigkeit aufweist, hat die 7 GLT mit ca. 7 Jahren abgeschlossen.

Ein Testabzeichen zu erhalten, obwohl das geforderte Niveau nicht erreicht wurde, bringt ein Kind in seiner schwimmerischen Kompetenz nicht weiter. Die Motivationsabzeichen sind dazu da, ein Kind zu ermuntern, wieder zu kommen und weitere Fortschritte zu erzielen.



Allgemeine Hinweise

- Ein Schwimmkurs kann aus **wöchentlich** stattfindenden Lektionen bestehen, oder auch als **Wochenkurs** (Ferien) angeboten werden.
- Die Testübungen sollen **ohne Hilfsmittel und ohne Hilfestellung** absolviert werden, d.h. keine Auftriebsmittel etc. Selbstverständlich sind im Aufbau Spielsachen und Hilfsmittel erlaubt.
- Um eine gute Wassergewöhnung zu ermöglichen sollen die Übungen **ohne Schwimmbrille** absolviert werden. Mit Schwimmbrille darf nicht getaucht werden (Schädigung der Augen!).
- Oberste Priorität im Schwimmunterricht hat die **Sicherheit**. Die **Gruppengrösse** muss dem Niveau der Kinder und den Badverhältnissen **angepasst** werden.
- Schwimmunterricht soll intensiv, freudvoll, niveaugerecht und spielerisch sein. **Wartesaal-Situationen vermeiden**. Üben, üben und nochmals üben ist die Devise. Wenn dieses Üben in Geschichten und Spiele eingepackt wird, kann es den Kindern auch nie langweilig werden.
- **Ins Wasser springen** ist bei den Kindern sehr beliebt und soll auch ermöglicht und gefördert werden. Da dies aber nicht in jedem Bad gleichermassen möglich ist, finden sich auch keine gestreckten Sprünge in den GLT.
- **Eltern brauchen Informationen** um zu verstehen, wie der heutige Schwimmunterricht aufgebaut ist und was dessen Ziele sind, denn sie selbst haben noch ganz anders schwimmen gelernt.

Abzeichen beziehen

Sie erhalten die Auszeichnungen bei swimsports.ch zu Fr. 3.– pro Stk., exkl. MWSt. und Versandkostenanteil. Ab 10 Abzeichen senden wir diese gegen Rechnung. Kleinere Mengen erhalten Sie gegen Einsendung von Fr. 3.25 pro Abzeichnen in Briefmarken in einem frankierten und an Sie adressierten Rückantwortcouvert.



Moderner Schwimmunterricht

Ein moderner Schwimmunterricht erlaubt es den Kindern das Element Wasser spielerisch zu erleben und damit vertraut zu werden. Der strukturierte Aufbau ermöglicht jedem Kind ein individuelles Lerntempo und Fortschritte auf seinem Niveau. Spielend lernen, Freude am Wasser und der Bewegung erleben, sicher werden im Wasser, um sich das Leben lang im, am und auf dem Wasser vergnügen und sportlich betätigen zu können.

Wassergewöhnung

Im standtiefen Wasser gewöhnen sich die Kinder spielerisch an das fremde Element Wasser und seine Eigenschaften wie Nässe, Kälte, Widerstand und Auftrieb. Sie lernen sich im Wasser zu bewegen, den Kopf ins Wasser zu tauchen und unter Wasser auszutmen.

Wasserbewältigung / Wasserkompetenz

Die Kinder entdecken das Gleiten und das Tauchen und machen die Erfahrung, dass sie vom Wasser getragen werden. Durch Antriebsbewegungen der Arme und Beine lernen sie, dass sie vorwärts kommen. Nun sind sie in der Regel tiefwassersicher und können den Wasser-Sicherheits-Check absolvieren.

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

Wasser-Sicherheits-Check WSC

Im Grundlagentest 7 absolvieren die Kinder den Wasser-Sicherheits-Check WSC. Dieser bestätigt dem Kind und seinen Eltern, dass das Kind tiefwassersicher ist.

Schwimmtechniken

Nun sind die Kinder bereit, die erlernten Bewegungselemente zu Schwimmtechniken zu kombinieren und lernen Kraul-, Rücken- und Brustschwimmen. Neben dem Erlernen der Schwimmtechniken kommt auch das Spielen nie zu kurz, sowie das Erleben von weiteren Disziplinen wie ins Wasser springen, Ballspielen im Wasser usw.



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!