

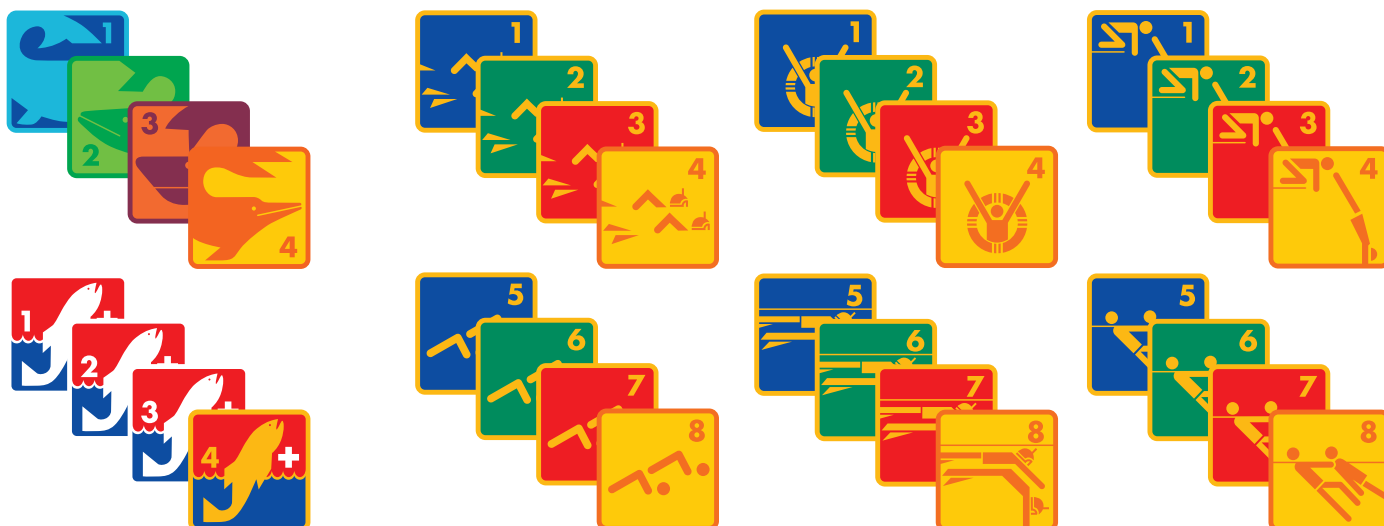
Grundlagentests Schwimmen inkl. Techn.Modell



Motivationsabzeichen



Die Schweizerischen Tests im Schwimmsport



Protokollblatt Grundagentests 1–7

Die Testbedingungen, Protokollblätter und Abzeichen können bestellt werden auf:
www.swimsports.ch

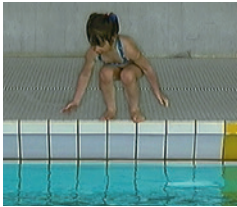
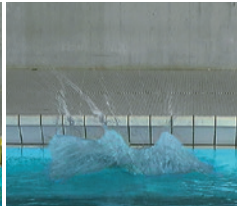
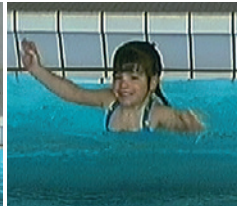
Bitte halten Sie sich genau an die Abnahmebedingungen!

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
Taucherli Wassergewöhnung Standtiefes Wasser	  	Stehend minimal 3 Sek. mit angehaltenem Atem vollständig untertauchen, über Wasser ausatmen.
Sprudelbad Wassergewöhnung Standtiefes Wasser	   	Stehend minimal 3 Sek. vollständig untertauchen mit sichtbarem Ausatmen durch Mund und / oder Nase unter Wasser.
Flugzeug* Wassergewöhnung Brusttiefes Wasser		Minimal 3 Sek. schweben in Bauchlage mit korrekter Kopfhaltung, Arme in Seithalte.
Bauchpfeil Basiskompetenz Brusttiefes Wasser	 	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.
Sprung* Wassergewöhnung Brusttiefes Wasser	    	Freier Sprung vom Bassinrand auf die Füße zum sofortigen, vollständigen Untertauchen.

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.



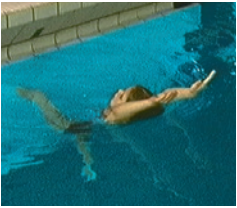
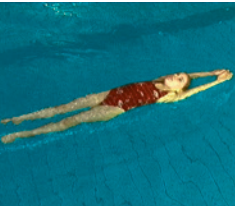
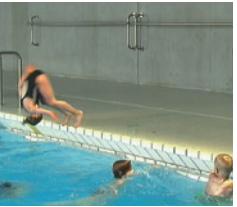
Übung						Beschreibung
Fischauge Wassergewöhnung Standtiefes Wasser						Untertauchen, Augen öffnen und erkennen eines Gegenstandes, einer Zahl oder einer Farbe unter Wasser.
Luftpumpe* Wassergewöhnung Standtiefes Wasser						Stehend: Einatmen, untertauchen und vollständig unter Wasser ausatmen. Die Übung ist ohne Unterbruch und ohne Augen zu reiben viermal auszuführen. Ziel: gleichmässiger Atemrhythmus.
Seerose* Wassergewöhnung Standtiefes Wasser						Minimal 5 Sek. schweben in Rückenlage, Arme in Seit- bis Hochhalte.
Bauchpfeil mit Beinmotor Basiskompetenz Standtiefes Wasser						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.
Froschsprung Wassergewöhnung Standtiefes Wasser für die helfende Person; Tiefwasser für die Ausführenden						Fussprung in tiefes Wasser zum Untertauchen. (Hilfsperson steht im Wasser.)

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

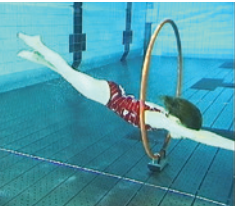
Frosch (5- bis 6-jährig)



Übung							Beschreibung
Motorboot Basiskompetenz Mindestens brusttiefes Wasser							Aus Abtossen vom Rand minimal 5 Sek. gleiten in Bauchlage an der Wasseroberfläche mit korrekter Kopfhaltung und sichtbarer Ausatmung.
Rückenpeil Basiskompetenz Mindestens brusttiefes Wasser							Gleiten während mindestens 5 Sek. in Rückenlage aus Abtossen vom Rand oder vom Boden, Arme in Hochhalte.
Seehund-Schwimmen in Rückenlage* Antriebskompetenz Tiefwasser							8 m Wechselbeinschlag in Rückenlage, Hände können seitlich neben dem Körper im Wasser paddeln oder Arme in Hochhalte.
Seehund-Schwimmen in Bauchlage* Antriebskompetenz Tiefwasser							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.
Purzelbaum Wassergewöhnung Tiefwasser							Rolle/Purzelbaum vorwärts vom Bassinrand in tiefes Wasser.

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
Handstand Wassergewöhnung Hüft- bis brusttiefes Wasser						Aus dem Stand: Handstand zum anschliessenden Abrollen vorwärts und sichtbarem Ausatmen durch die Nase.
Tunneltauchen Basiskompetenz Brusttiefes Wasser						Abtauchen, abstossen von der Wand, unter den Beinen einer Person oder durch einen vollständig im Wasser stehenden Reifen gleiten (ohne Antriebsbewegungen).
Superman* Antriebskompetenz Mindestens brusttiefes Wasser						10–15 m aus Abstossen: 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.
Eisbärschwimmen* Antriebskompetenz Tiefwasser						10–15 m Fortbewegung in Bauchlage, Armantrieb und Wechselbeinschlag 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.
Rückenkraul Bewegungskompetenz Tiefwasser						15–25 m Wechselbeinschlag und Arm-antrieb mit Rückholphase der Arme ausserhalb des Wassers in Rückenlage.

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
Haifisch Antriebskompetenz Tiefwasser						15–20 m Wechselbeinschlag in Bauchlage, ein Arm in Hochhalte, der andere Arm am Körper seith. 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.
Slalom mit Brustarmzug Antriebskompetenz Brusttiefes Wasser						Unter Wasser von der Wand abstossen und 5 m tauchen mit Wechselbeinschlag und Brustarmzug durch zwei seitlich versetzt stehende Reifen hindurch.
Baumstammrollen* Antriebskompetenz Tiefwasser						15 m aus Abstossen: «Baumstammrolle» mit Wechselbeinschlag und je zwei Drehungen von der Rücken- in die Bauchlage bzw. von der Bauch- in die Rückenlage. Die Arme bleiben während der gesamten Übung in Hochhalte gestreckt.
Schraubenkraul* Bewegungskompetenz Tiefwasser						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.
Köpfler Sportartenspezifische Kompetenz Angemessene Wassertiefe je nach Körpergrösse (Empfohlen: mindestens 1,50 m)						Eintauchen kopfwärts aus Knie-, Hockstand oder Stand mit anschliessendem Gleiten gegen den Boden.

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
Kraul Bewegungskompetenz Tiefwasser							15 m Wechselbeinschlag und Wechselzug der Arme mit Unter- und Überwasserphase, in Bauchlage, mit korrekter Seitenatmung.
Scheibenwischer Antriebskompetenz Brusttiefes Wasser oder Tiefwasser							5–8 m Fortbewegung: Aus Abstossen 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 Beinantrieb).
Kraul-Brust-Mix* Bewegungskompetenz Tiefwasser							20–30 m Fortbewegung in Bauchlage, Wechselbeinschlag kombiniert mit Brustarmzug und regelmässiger Atmung nach vorne bei jedem Zug.
Wasserstampfen Antriebskompetenz Tiefwasser							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).
Entenfüsse* Antriebskompetenz Tiefwasser							10–15 m Gleichschlag der Beine (Schwung-/Stossbewegung der Unterschenkel mit auswärtsgedrehten Füssen) in Rücken- oder in Bauchlage, die Armhaltung ist frei wählbar.

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
Tauchwende Bewegungskompetenz Brusttiefes Wasser							Aus Stand: Aus 5 m Entfernung zur Wand tauchen, unter Wasser wenden und nach 2 m einen Tauchgegenstand vom Boden heraufholen.
Delfinwelle Antriebskompetenz Tiefwasser							4–6 m aus Abstossen: Delfinwelle mit deutlich sichtbarem Impuls aus Kopf/Schultern ausführen (keine Delfinsprünge, Beine bleiben locker). Arme in Hochhalte oder am Körper angelegt.
Brust Bewegungskompetenz 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* Tiefwasser							
Rolle/purzeln		1 Minute an Ort		50 m schwimmen			

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.

Einleitung in das Technische- und das Kompetenzmodell für die Fortbewegung in den Schwimmsportarten

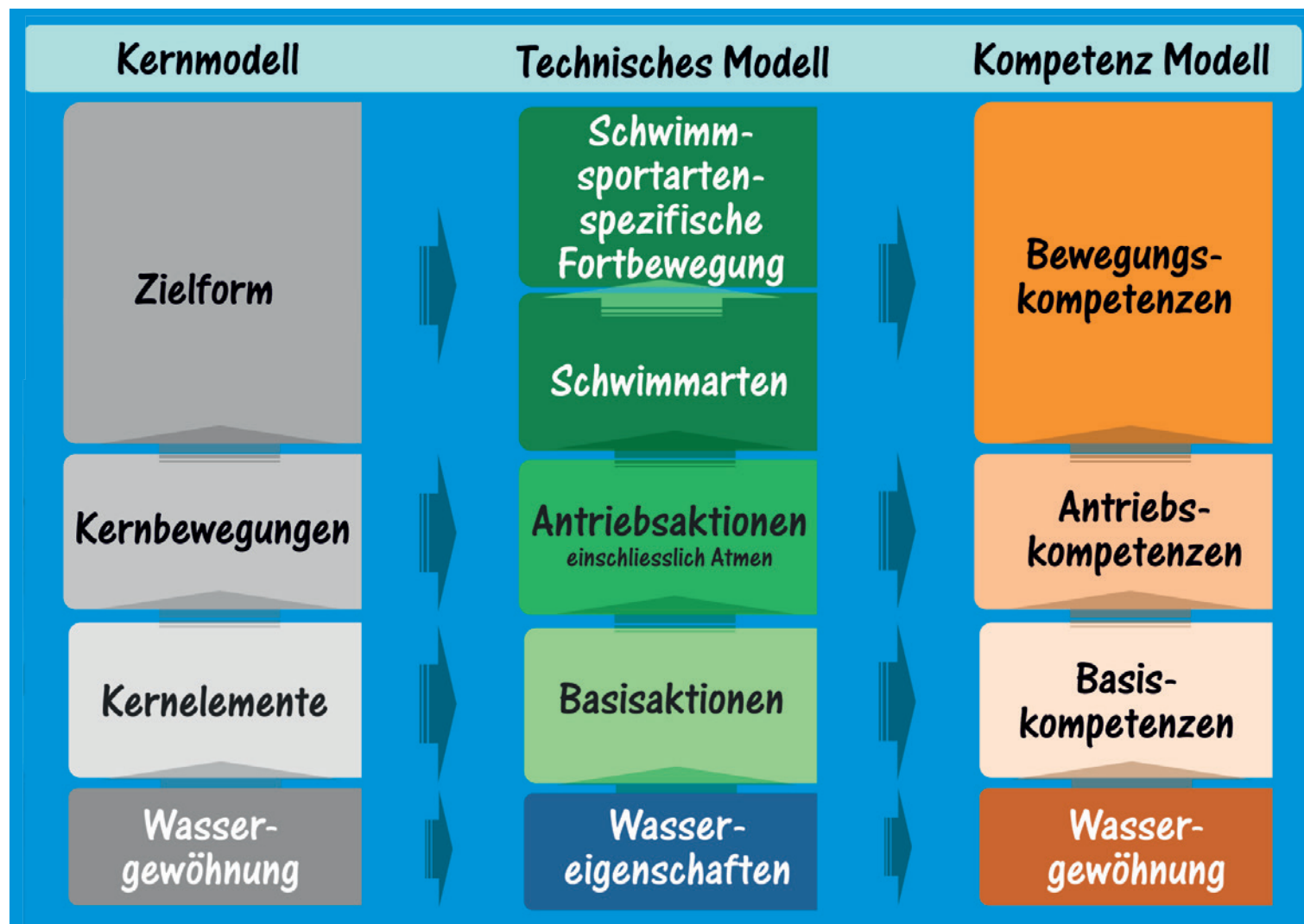
(Schwimmen, Rettungsschwimmen, Wasserball, Synchronschwimmen, Freitauchen, Triathlon usw.)

Was ist am Technischen Modell neu?

- die verwendeten Begriffe stammen aus der Bewegungslehre und sind international im deutschsprachigen Raum verbreitet
- die beschriebenen Bewegungsausführungen werden mit Funktionen begründet
- die Antriebsaktionen werden stärker gewichtet
- keine Vermischung mehr von Bewegungsanalyse und Methodik / Didaktik in einem Modell

Vom Kernmodell zum Technischen Modell und zum Kompetenzmodell

Die Begriffe der verschiedenen Stufen haben sich geändert, die bewährten praktischen Schwimmübungen bleiben dieselben!



Die Unterrichtsmodelle von J+S sowie die Lernstufen «erwerben – anwenden – gestalten» behalten weiterhin ihre Richtigkeit und bleiben wertvolle Hilfen für die Unterrichtsplanung!

Das Technische Modell hilft, die Schwimmtechnik besser zu verstehen, es versucht die physikalischen Eigenschaften des Wassers, mit denen sich Kinder ab der ersten Schwimmlektion, wie auch erfahrene Wettkämpfer/innen immer wieder auseinandersetzen müssen, zu erklären.

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. Wir unterteilen die Gesamtbewegung in einzelne Aktionen (was), beschreiben diese in Aktionsmodalitäten (wie) und begründen sie mit Funktionen (wozu).

Die verschiedenen Schwimmsportarten stellen besondere Anforderungen an die Fortbewegung im Wasser. Diese werden auf der Stufeder **schwimmsportartenspezifischen Fortbewegung** entwickelt. So muss z. B. ein Wasserballspieler mit dem Ball möglichst schnell schwimmen und dabei die Spielübersicht behalten können. Die Rettungsschwimmerin muss sich mit einem Rettling ökonomisch fortbewegen. Die Wettkampfschwimmerin muss mit einem Start und Wenden ihre Wettkampfdistanz möglichst schnell zurücklegen.

Sportliche Bewegungen, die nicht primär der Fortbewegung im Wasser dienen, können nicht in die Stufen «Basisaktionen > Antriebsaktionen > Schwimmarten > Schwimmsportartenspezifische Fortbewegung» eingeordnet, sondern müssen gesondert betrachtet werden (z. B. Figuren im Synchronschwimmen).

Das Kompetenzmodell soll zu einem, auf dem Technischen Modell begründeten, sinnvollen Schwimmunterricht führen.

Entsprechend der Stufen des Technischen Modells werden in diesem methodisch-didaktischen Modell Kompetenzen, die durch die Lernenden erworben werden sollen, definiert.

Den Lehrpersonen soll das Modell helfen, bewährte Schwimmübungen von der Wassergewöhnung bis zu den Bewegungskompetenzen einzuordnen und in einen sinnvollen Aufbau zu bringen.

[Das Technische Modell für die Fortbewegung in den Schwimmsportarten basiert auf dem Konzept der Funktionellen Bewegungsanalyse von Göhner \(2013\) und wurde von einer Arbeitsgruppe mit Vertreter/innen von Swiss Swimming, swimsports, SLRG, Institut für Sportwissenschaft der Universität Bern und von Jugend + Sport für den Schwimmsport adaptiert.](#)

© Arbeitsgruppe mit Vertreter/innen von Swiss Swimming, swimsports SLRG, Institut für Sportwissenschaft der Universität Bern und von Jugend + Sport, 2017

Technisches Modell für die Fortbewegung in den Schwimmsportarten

(Schwimmen, Rettungsschwimmen, Wasserball, Synchronschwimmen, Freitauchen, Triathlon etc.)



© Arbeitsgruppe mit Vertreter/innen von Swiss Swimming, swimsports, SLRG, Institut für Sportwissenschaft der Universität Bern und von Jugend + Sport

Kompetenzmodell für die Fortbewegung in den Schwimmsportarten

(Schwimmen, Rettungsschwimmen, Wasserball, Synchronschwimmen, Freitauchen, Triathlon etc.)



© Arbeitsgruppe mit Vertreter/innen von Swiss Swimming, swimsports, SLRG, Institut für Sportwissenschaft der Universität Bern und von Jugend + Sport

Ausbildungen Wassergewöhnung- und Kinderschwimmen WAKI für Leiterinnen und Leiter

swimsports 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. Er bildet den Grundstein Ihrer WAKI-Ausbildungen von swimsports. Wir wünschen Ihnen viel Spass dabei!

Die WAKI-Ausbildungsmodule

aqua-basics Grundkurs

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

aqua-baby 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 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, um einen phantasievollen Wassergewöhnungsunterricht für Kinder mit deren Eltern anzubieten.

aqua-technic Technikkurs Schwimmen

Der spannende aqua-technic vermittelt Ihnen das Wissen und Können in der Schwimmtechnik, um im Schwimmunterricht jeglicher Altersstufen korrektes Vorzeigen, genaues Analysieren und treffendes Korrigieren zu ermöglichen.

aqua-kids 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.

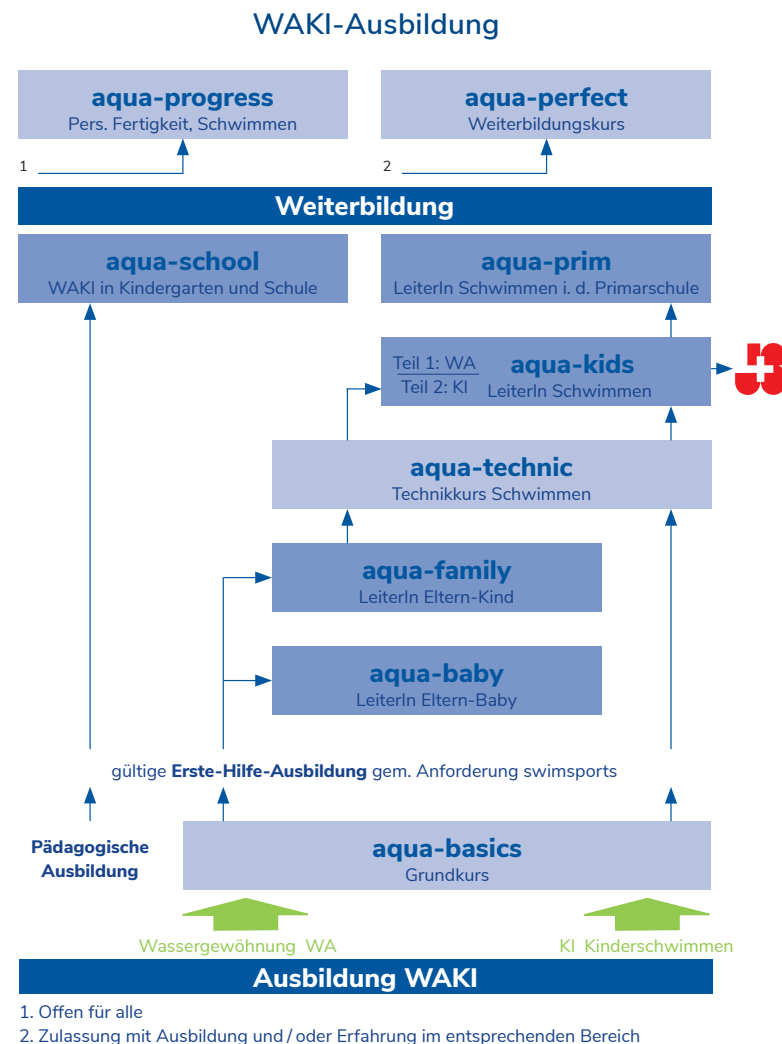
aqua-prim Leiterin / Leiter Schwimmen in der Primarschule

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

aqua-school 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.

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



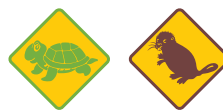
WAKI-Instrukturin / WAKI-Instruktor

Wer sämtliche mit * bezeichneten Ausbildungen erfolgreich abgeschlossen hat, erreicht die höchst mögliche WAKI-Ausbildungsstufe und wird mit dem Diplom der WAKI-Instrukturin / 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, wasserkompetent und kann **drei Schwimmarten** in einer Anfängerform schwimmen. 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.



Informationen zu den Grundagentests

Die beiden ersten Tests sind der Wassergewöhnung und einem Teil der Basiskompetenzen gewidmet. In den Tests 3 und 4 werden die Basiskompetenzen gefestigt und Antriebskompetenzen eingeführt. Die Tests 5 bis 7 perfektionieren mit etlichen Variationen die Antriebskompetenzen und führen diese zu den Bewegungskompetenzen zusammen. Diese beinhalten die Schwimmarten Rückenkrault, Krault und Brust. Abschluss bildete der Wasser-Sicherheits-Check 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.

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 usw. 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

Die Abzeichen können Sie über unsere Homepage www.swimsports.ch beziehen.

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. Das Erfahren von Bewegung im Wasser und die damit verbundene Freude ist der entscheidende Faktor, um sich das Leben lang im, am und auf dem Wasser vergnügen und sportlich betätigen zu können. Daher gehören zu einem sinnvollen und erlebnisreichen Unterricht auch das Spielen sowie das Erleben von weiteren Disziplinen, wie das Inswasser-Springen oder das Ballspielen im Wasser. Die Grundagentests bauen auf dem Kompetenzmodell für die Fortbewegung im Schwimmsport auf. Sie sind in verschiedene Kompetenzstufen unterteilt.

Wassergewöhnung

Im standtiefen Wasser gewöhnen sich die Kinder spielerisch an das fremde Element Wasser und seine Eigenschaften wie Nässe, Kälte, Druck, Auftrieb und Widerstand. Sie lernen, sich im Wasser zu bewegen, den Kopf unter Wasser zu tauchen, unter Wasser auszuatmen und dass sie vom Wasser getragen werden.



swimming
swimports

Kompetenzzentrum Schwimmsport

Die Vereinigung der am Schwimmsport interessierten Verbände und Institutionen der Schweiz

swimports 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

Basiskompetenzen

Die Kinder entdecken das Gleiten. Durch Antriebsbewegungen der Arme und Beine lernen sie, dass sie sich im Wasser fortbewegen können. Mit dazugehöriger Atmung können sie dies bereits über kleinere Strecken ausführen. Optimaler Weise können sie diese Kompetenzen bereits im tiefen Wasser anwenden.

Antriebskompetenzen

Wenn die Kinder gelernt haben, im Wasser zu gleiten und sich fortzubewegen, können die Bewegungen der Beine und Arme verfeinert und optimiert werden. Auch hier wird die Atmung integriert, um die Schwimmdistanz erhöhen zu können.

Bewegungskompetenzen

Die gelernten Antriebsbewegungen werden mit der Atmung vielfältig miteinander kombiniert bzw. koordiniert. Das Ziel dabei ist, die Schwimmarten Rückenkräul, Kräul und Brust zu erwerben.

Wasser-Sicherheits-Check WSC

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

WARUM BETEILIGEN WIR UNS AN IHREM SCHWIMMKURS?

WEIL GESUNDHEIT
ALLES IST **SWICA**

Wir belohnen persönliche Aktivitäten für Gesundheitsförderung und Prävention in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Entspannung mit attraktiven Beiträgen. **Mehr erfahren Sie unter Telefon 0800 80 90 80 oder swica.ch/praevention**

Testunterlagen sind zu beziehen bei:

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



SWICA