

Grundlagentest 1 – Krebs



Testinhalte

- Spielerische Wassergewöhnung im Nichtschwimmerbecken
- Atemübungen über und unter Wasser („Sprudelbad“, „Blöterli“, Tunneltauchen, aus dem Stand nach Ringen tauchen)
- Bauchpfeil und Flugzeug (Schweben in Bauchlage)
- Fussprung ins Wasser (Kopf unter Wasser)
- Schwimmen mit Brettli (Crawl- und Brustbeinschlag)
- Köpfler im Sitzen (ohne oder mit Ringe tauchen)
- Purzelbaum vom Beckenrand auf die Matte
- Selbständiges Aus- und Einsteigen (Beckenrand)
- Evtl. Rückenpfeil und Rückenflugzeug

Ziel:

Die Kinder müssen am Schluss des Kurses alleine tauchen und den Bauchpfeil sowie das Bauchflugzeug ohne Hilfe ausführen können. Ausserdem müssen sie eigenständig ins Wasser springen und mit dem Brettli ohne Hilfestellung schwimmen können.

Grundlagentest 2 – Seepferd



Testinhalte

- Brustschwimmen – langsamer Aufbau (von Armbewegungen im Sitzen bis zum selbständigen Schwimmen, mit Leiterin im Wasser)
- Bauch- und Rückenpfeil vertiefen (mit und ohne Beinschlag)
- Im Nichtschwimmerbecken: Köpfler im Sitzen mit Ringe tauchen oder Tunneltauchen (möglichst ohne Hilfestellung)
- Alle Kurselemente des Grundlagentests 1 im Schwimmerbecken
- Sprungelement „Päckli“

Ziel:

Der Fokus in diesem Kurs richtet sich auf das Schwimmen. Jedes Kind muss im Schwimmerbecken mind. 12.5 m (bis zur Hälfte, blaue Markierung) ohne Hilfe (aber mit Leiterin im Wasser) schwimmen können. Die restlichen Kurselemente sollen vertieft und optimiert werden. Zudem werden die Kinder daran gewöhnt, einen Grossteil des Kurses im Schwimmerbecken zu absolvieren.

Grundlagentest 3 – Frosch



Testinhalte

- Brustschwimmen im Schwimmerbecken ohne Leiterin im Wasser
- Alle Kurselemente des Grundlagentests 2 ohne Leiterin im Wasser
- Bauch- und Rückenpfel mit Beinschlag
- Fussprung vom Startblock
- Köpfler im Stehen mit Hilfe (mit oder ohne Ringe tauchen oder Tunneltauchen)
- Rückenbeinschlag mit Brettli
- „Rückwärtsbombe“ und „Purzelbaum“ vom Beckenrand

Ziel:

In diesem Kurs dreht es sich nach wie vor in erster Linie um das Schwimmen. Jedes Kind muss im Schwimmerbecken mind. 25 m (eine ganze Länge) ohne Hilfe (ohne Leiterin im Wasser) schwimmen können. Alle Kurselemente (ausser Köpfler im Stehen, „Rückwärtsbombe“ und „Purzelbaum“) müssen ebenfalls eigenständig ausgeführt werden.

Grundlagentest 4 – Pinguin



Testinhalte

- Brustschwimmen im Schwimmerbecken ohne Leiterin im Wasser
- Kurselemente des Grundlagentests 3 vertiefen, Schwierigkeitsgrad erhöhen und je nach Möglichkeit Varianten ausprobieren
- Köpfler im Stehen ohne Hilfe (Ringe tauchen oder Tunneltauchen im Schwimmerbecken)
- Baumstammrolle (Verbinden von Bauch- und Rückenpfel mit 3-4 Drehungen)
- Rückenbeinschlag ohne Brettli
- Evtl. erste Crawlübungen (z. B. Haifisch oder Superman)

Ziel:

In diesem Kurs geht es vor allem darum, die Ausdauer zu erhöhen, insbesondere für diejenigen Kinder, die Interesse am Crawlschwimmen haben. Jedes Kind muss im Schwimmerbecken mind. 50 m (zwei Längen) alleine schwimmen können. Alle anderen Übungen werden mit erhöhtem Schwierigkeitsgrad vertieft.