

## Schwimmer I Halbjahres-Semester



### 1. Taucherli

- Standtiefes Wasser
- Mund geschlossen
- Stehendes komplettes Untertauchen
- Einatmen und Ausatmen über Wasser

### 2. Sprudelbad

- Standtiefes Wasser
- Sichtbares Ausatmen unter Wasser durch Mund und/oder Nase
- Stehendes komplettes Untertauchen

### 3. Luftpumpe

- Standtiefes Wasser
- Komplettes Untertauchen mit dem Kopf
- Ausatmen ins Wasser, über Wasser 1 Mal einatmen und wieder abtauchen
- 5-10 Mal wiederholen

### 4. Flugzeug

- Standtiefes Wasser
- Ausatmen ins Wasser
- Schweben in Bauchlage aus dem Laufen
- Gesicht im Wasser (Kopfhaltung)
- 5 Sek Schweben

### 5. Sprung

- Standtiefes Wasser
- Ohne Hilfestellung des Leiters
- Vollständiges Untertauchen

## Schwimmer II Halbjahres-Semester



### 1. *Heraufholen eines Gegenstandes*

- Standtiefes Wasser
- Augen müssen geöffnet sein
- Vollständiges Untertauchen
- Gegenstand muss mit den Händen vom Boden heraufgeholt werden

### 2. *Gigampfi*

- Kinder halten sich an den Händen
- Wechselseitiges Auf- und Abtauchen
- Ein –Ausatmung
- Augen machen den Scheibenwischer (blinzeln)

### 3. *Seerose*

- Standtiefes Wasser
- Schweben in Rückenlage
- Flache Wasserlage/ lockere Kopfhaltung

### 4. *Bauchpfeil*

- Standtiefes Wasser
- Kopf im Wasser während 5 Sekunden
- Abstossen vom Beckenrand (ein Bein an der Wand)
- Arme in Vorhaltung
- Kein Beinantrieb

### 5. *Kraulbeinschlag in Bauchlage (4m)*

- Standtiefes Wasser
- Gesicht im Wasser mit Ausatmung ins Wasser (Kopfhaltung!)
- Armhaltung frei wählbar (Seehund bevorzugt)
- Wechselbeinschlag mit klarer Auf- und Abwärtsbewegung der Beine

## Schwimmer III Halbjahres-Semester



### 1. Rückenfeil

- Standtiefes Wasser
- Abstossen vom Beckenrand (ein Bein an der Wand)
- Arme in Vorhaltung (Ohren müssen sichtbar sein)
- Kein Beinantrieb

### 2. Seehundschraube (3x drehen)

- Wasser 1.40m
- Ausatmung durch Nase/Mund unter Wasser, Einatmung in Rückenlage
- Wechselbeinschlag mit klarer Auf- und Abwärtsbewegung der Beine
- Arme werden neben dem Körper gehalten und dürfen zum Antrieb genutzt werden
- Drehung wird mit dem Kopf ausgelöst (korrekte Kopfhaltung!)

### 3. Eisbär (8 m)

- Standtiefes Wasser
- Gesicht im Wasser und Ausatmen ins Wasser
- Zug- und Vorholphase der Arme unter Wasser
- Wechselbeinschlag mit klarer Auf- und Abwärtsbewegung der Beine maximal einmal abstehen

### 4. Rückenkraultbeinschlag (16 m)

- Tiefwasser
- Flache Wasserlage
- Armhaltung frei wählbar
- Wechselbeinschlag mit klarer Auf- und Abwärtsbewegung der Beine (Sprudelbad)

### 5. Startsprung

- Tiefwasser
- Sitzend
- Anschliessendes Zurückschwimmen ohne Hilfestellung (Technik frei wählbar)

### 6. Purzelbaum

- Rolle vorwärts vom Bassinrand

## Schwimmer IV Halbjahres-Semester



1. Tunneltauchen (3 m)
  - Wassertiefe 135cm
  - Vollständiges Untertauchen
  - Antriebsbewegungen frei wählbar
  
2. *Baumstammrolle*
  - Standtiefes Wasser
  - Ausatmen ins Wasser, einatmen in Rückenlage
  - Wechselbeinschlag mit klarer Auf- und Abwärtsbewegung der Beine
  - Arme in Vorhaltung (Ohren müssen sichtbar sein)
  - Drehung wird mit Kopf und Schultern ausgelöst
  
3. *Schlafender Supermann (8 m)*
  - Tiefes Wasser
  - Wechselbeinschlag mit klarer Auf- und Abwärtsbewegung der Beine
  - Ein Arm in Vorhaltung
  - Seitenlage mit Blick zur Decke
  
4. *Rückenkraul (16m)*
  - Tiefwasser
  - Flache Wasserlage, korrekte Kopfhaltung
  - Wechselbeinschlag mit klarer Auf- und Abwärtsbewegung der Beine
  - Rückholphase der Arme über Wasser
  
5. *Brustarmzug (8 m)*
  - Standtiefes Wasser
  - Ausatmung ins Wasser, einatmen über Wasser
  - Angewinkelte Arme während der Zugphase bis Schulterhöhe
  - Kraulbeinschlag
  
6. *Wasserstampfen*
  - 30s an Ort und stelle
  - Arme dürfen paddeln
  - Auswärtsgedrehte Flexfüsse

## Schwimmer V Halbjahres-Semester



### 1. Seitenatmung/Superman (16 m)

- Tiefwasser
- Atmung auf der Seite mit richtigem Arm in Vorhalte
- Kopfstellung möglichst nahe am Arm, Blick zur Seite beim Einatmen
- Regelmässiger Wechselbeinschlag mit lockeren Füßen
- Einmaliger Armwechsel nach 8m

### 2. Kraul Arme

- Regelmässige Armbewegung
- Rückholphase der Arme über Wasser
- Wechselbeinschlag mit klarer Auf- und Abwärtsbewegung der Beine

### 3. Kraul Mix (16m)

- Tiefwasser
- Ausatmen in Bauchlage, Einatmen in Rückenlage
- Wechselbeinschlag mit klarer Auf- und Abwärtsbewegung der Beine
- Rückholphase und Vorholphase der Arme über Wasser
- 3 Armzüge in Bauchlage, 3 Armzüge in Rückenlage

### 4. Brustbeinschlag Grobform

- Standtiefes Wasser
- Locker auswärtsgedrehte Füße
- Klar ersichtliche Schwung-/Stossbewegung der Beine
- Arme in Vorhalte

### 5. Streckenschwimmen (5 Minuten)

- Tiefwasser
- Kraul oder Rückenraul, Lagenwechsel erlaubt
- Mindestens 6 Längen

### 6. Startsprung stehend

- Tiefwasser
- Korrekte Kopfhaltung
- Gespannte Körperhaltung

## Schwimmer VI Halbjahres-Semester

### 1. Brust Grobform (16m)

- Standtiefes Wasser
- Schwungstossbewegung mit auswärts gedrehten Füßen
- Koordination von Armzug–Atmung–Beinschlag–Gleiten



### 2. Kraul (16 m)

- Tiefwasser
- Seitenatmung
- Regelmässiger Wechselbeinschlag mit lockeren Füßen
- Vorholphase der Arme über Wasser (3er Rhythmus)

### 3. Delphintanz

- Standtiefes Wasser
- Gesicht im Wasser und Ausatmen ins Wasser
- Kopfinduzierte Ganzkörperbewegung

### 4. Purzelbaum, Kopfstand im Wasser

- Ausatmen durch Nase und Mund
- Vorwärtsbewegung

### 5. Kraulwende

- Beide Hände berühren die Wand
- Eine Hand berührt die Wand, Körper auf die Seite kippen
- Zweiter Arm geht über Wasser nach vorne
- Abstossen mit beiden Füßen
- Kurze Unterwasserphase

### 6. Wassersicherheitscheck

Viele Schulen führen diesen Test in der 3. Klasse durch, darum geben wir ihn nur auf Anfrage ab. Der Ausweis kostet zusätzlich 5 Fr.

- Purzelbaum vom Rand ins Tiefwasser
- 1 Minute Wassertreten an Ort
- 4 Längen Schwimmen Freistil ohne Randberührung

### 7. 10min Schwimmen

- Durchgehend 5 min Schwimmen
- Mindestens 12 Längen

## Minis VII Jahreskurs

1. *Brust (32 m)*
  - Tiefwasser
  - Koordination von Armzug–Atmung–Beinschlag–Gleiten
  - Nach aussen gedrehte Flex-Füsse
  - Angewinkelte Arme während der Zugphase bis Schulterhöhe
  - Brustwende
  
2. *Brustbeinschlag in Rückenlage (16 m)*
  - Tiefwasser
  - Nach aussen gedrehte Flex-Füsse
  
3. *Kraul (33 m)*
  - Tiefwasser
  - Regelmässige Seitenatmung (3er)
  - Vorholphase der Arme über Wasser
  - Unterwasserphase muss aus Zug- und Druckphase bestehen
  
4. *Rückencrawl (66 m)*
  - Tiefwasser
  - Regelmässiger Rhythmus
  - Rückholphase der Arme über Wasser, kleiner Finger taucht zuerst ein
  
5. *Streckentauchen (10 m)*
  - Tiefwasser
  - Kontrolliertes, stückweises Ausatmen
  - Vollständiges Untertauchen
  - Start im Wasser oder Kopfsprung
  
6. *Streckenschwimmen (10 Minuten)*
  - Tiefwasser
  - Kraul, Rückenkraul oder Brust, Lagenwechsel erlaubt
  - Überwasserwende mit 2 Crawlbeinschläge gestreckte Körperhaltung
  
7. *Delphinwelle*
  - Bauchlage



## Maxis VIII Jahreskurs

### 1. *Kraul (66 m)*

- Tiefwasser
- Regelmässige Seitenatmung (3er)
- Unterwasserphase muss aus Zug- und Druckphase bestehen
- mit Schulterrollen

### 2. *Rückencrawl (99 m)*

- Tiefwasser
- Regelmässiger Rhythmus
- Rückholphase der Arme über Wasser, kleiner Finger taucht zuerst ein
- mit Schulterrollen

### 3. *Delphin*

- Gesicht im Wasser und Ausatmen ins Wasser
- Kopfinduzierte Ganzkörperbewegung
- Brustarmzug

### 4. *Brust optimieren (33 m)*

- Tiefwasser
- Korrekte Koordination von Armzug–Atmung–Beinschlag–Gleiten
- Nach aussen gedrehte Flex Füsse
- Angewinkelte Arme während der Zugphase bis Schulterhöhe
- Brustwende

### 5. *Tauchzug und Streckentauchen (12 m)*

- Tiefwasser
- Korrekte Koordination von Armzug–Gleiten–Beinschlag–Gleiten
- Strömungsgünstige Rückholphase der Arme unter dem Körper

### 6. *Streckenschwimmen (300 m)*

- Tiefwasser
- Kraul, Rückencrawl oder Brust, Lagenwechsel erlaubt
- Zeitvorgabe 10 Minuten

### 7. *Rollwende*

- Tiefwasser
- Anschwimmen mit Kraul (10 m)
- Korrektes Abstossen mit beiden Beinen und Armen in Vorhalte

