

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

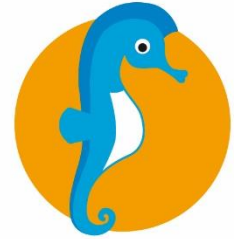
4. Flugzeug

- 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. Rückenpfeil

- 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

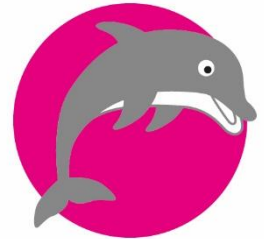
- Tiefwasser
- Sitzend
- Anschliessendes Zurückschwimmen ohne Hilfestellung (Technik frei wählbar)

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 8 m

2. *Kraul Arme*

- Regelmässige Armbewegung
- Rückholphase der Arme über Wasser
- Wechselbeinschlag mit klarer Auf- und Abwärtsbewegung der Beine
- Atmen auf der Seite oder dem Rücken

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 Füss
 - 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, Handstand im Wasser*
 - Ausatmen durch Nase und Mund
 - Vorwärtsbewegung

5. *Kraulwende*
 - Mit beiden Händen Wand abschlagen
 - Eine Hand bleibt bei die Wand, Körper auf die Seite Kippen
 - Zweiter Arm geht über Wasser nach vorne
 - Abstossen mit beiden Füssen
 - Kurze Unterwasserphase, danach zwei Armzüge bevor Einatmung

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*
 - Mindestens 12 Längen
 - Kraul oder Rückenkraul, Lagenwechsel erlaubt

Minis VII **Jahreskurs**

1. *Brust (32 m)*
 - Tiefwasser
 - Koordination von Armzug–Atmung–Beinschlag–Gleiten
 - Nach aussen gedrehte Flex-Füsse
 - Ellenbogen-Vornhalte
 - 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 mit Zug- und Druckphase

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 mit Zug- und Druckphase
2. *Rückencrawl (99 m)*
 - Tiefwasser
 - Regelmässiger Rhythmus
 - Rückholphase der Arme über Wasser
 - kleiner Finger taucht zuerst ein
3. *Delphin*
 - Gesicht im Wasser und Ausatmen ins Wasser
 - Kopfinduzierte Ganzkörperbewegung
 - Brustarmzug
4. *Brust optimieren (33 m)*
 - Tiefwasser
 - Korrekte Koordination
 - Nach aussen gedrehte Flex Füsse
 - Ellenbogen-Vorhalte
 - Brustwende
5. *Tauchzug und Streckentauchen (12 m)*
 - Tiefwasser
 - Korrekte Koordination
 - Strömungsgünstige Rückholphase der Arme
6. *Streckenschwimmen (300 m)*
 - Tiefwasser
 - Kraul, Rückenkraul oder Brust, Lagenwechsel erlaubt
 - Zeitvorgabe 10 Minuten
7. *Rollwende*
 - Tiefwasser
 - Anschwimmen mit Kraul (10 m)
 - Korrektes Abstossen mit beiden Beinen und Armen in Vorhalte

