

Test 1



Wal

1. 50 m Rückenraul, ohne Unterbruch und Zeitbeschränkung.
2. 25 m Kraul einarmig, passiver Arm ist nach vorne gestreckt, ausatmen ins Wasser, wechseln des Armes nach 12 m, einatmen nach jedem 2. Zug.
3. 25 m Rückenraul einarmig, passiver Arm ist längs des Körpers anliegend, wechseln des Armes nach 12 m. Deutlich sichtbares Rollen des Körpers um dessen Längsachse.
4. Nach dem Abstossen mindestens 4 m in Bauchlage unter Wasser gleiten, Arme strömungsgünstig in Vorhalte.

5. Start Kraul.
Nach dem Übergang vom Gleiten zum Schwimmen 2–3 Züge anhängen.



6. Wende Kraul (Über-Wasser-Wende) aus dem Anschwimmen (5 m). Nach dem Übergang vom Gleiten zum Schwimmen 2–3 Züge anhängen.



Test 2



Hecht

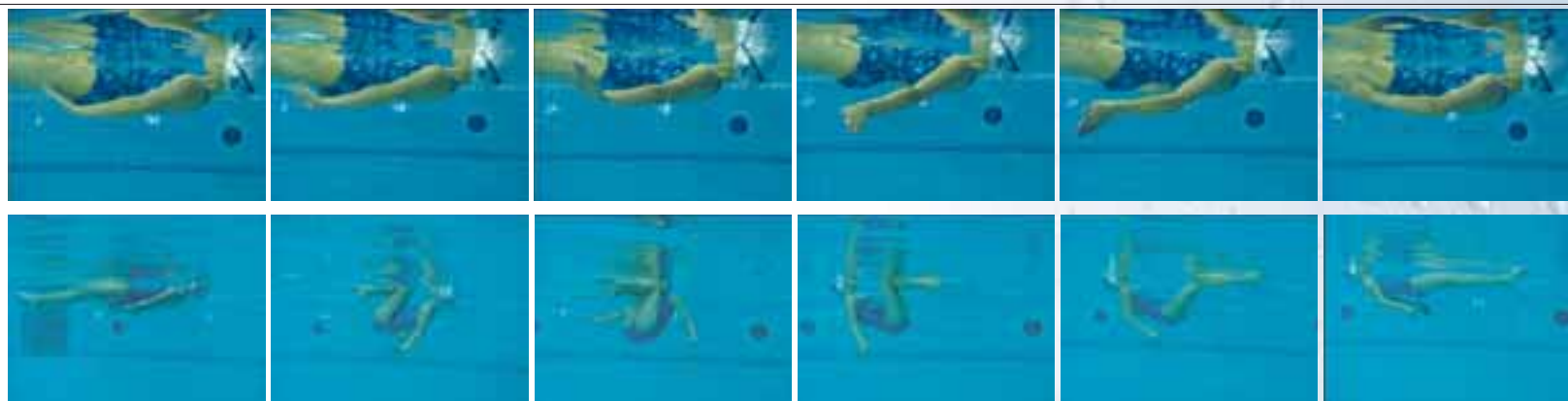
1. 100 m schwimmen, Technik beliebig, ohne Unterbruch und Zeitbeschränkung.

2. 50 m Kraul einarmig:
Zwei Züge rechts, zwei Züge links
mit flüssigem Übergang.
Zum Einatmen den Kopf drehen.
Passiver Arm ist nach vorne gestreckt.



Unbedingt erst nach zwei Zügen einatmen und zwar vor dem Wechseln des Armes. Gleichzeitig mit dem Einatmen beginnt der Gegenarm zu ziehen.

3. 25 m in gestreckter Rückenlage paddeln,
davon je 12 m kopf- und fusswärts.
Richtungswechsel mittels Anhocken der
Beine und einer halben Drehung (Zuber).



Beim Paddeln kopfwärts wird von den Handgelenken ausgehend eine liegende Acht neben den Hüften im Wasser ausgeführt. Die Hände sind zum Handrücken hin abgewinkelt. Fusswärts das Gleiche; nur führen jetzt die Fingerspitzen die Bewegung an. Die Hände sind zur Handfläche hin abgewinkelt.

4. Nach dem Abstossen mind. 4 m in Rückenlage unter Wasser gleiten, Arme strömungsgünstig in Vorhalte.

5. Start Brust. Nach dem Übergang vom Gleiten zum Schwimmen 2–3 Züge anhängen.

6. Wende Brust aus dem Anschwimmen (5 m).
Nach dem Übergang vom Tauchzug zum
Schwimmen weitere 2–3 Züge anhängen.



Test 3



Hai

1. 100 m Kraul oder Rückenkräul in maximal 2.30 Minuten.

2. 50 m Kombination:

25 m Brust-Armzug mit Kraul-Beinschlag, danach
25 m Brust, ein Armzug mit zwei Brust-Beinschlägen
(2 x 25 m in jeweils 45 Sek.).

3. 16 m tauchen mit Startsprung und
korrektem Tauchzug. Bei weniger als
1,4 m Beckentiefe ohne Startsprung, mit
Abstossen vom Beckenrand 12 m tauchen.



Beim Tauchzug sind die Ellbogen deutlich sichtbar zu beugen, damit eine ausgeprägte Druckphase erfolgen kann.

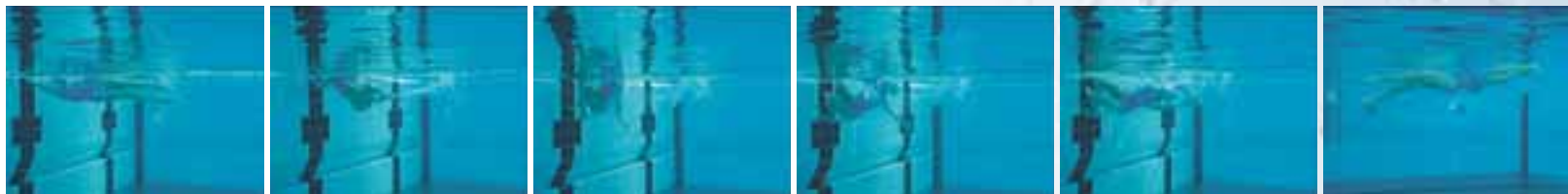
4. 25 m Delfin-Beinschlag in Bauchlage, die Arme sind strömungsgünstig in Vorhalte, oder passiv am Körper anliegend. Gute Kopfsteuerung.

5. Start Rückenkräul.

Nach dem Übergang vom Gleiten zum
Schwimmen 2–3 Züge anhängen.



6. Einfache Rückenwende aus dem An-
schwimmen (5 m). Nach dem Übergang
vom Gleiten zum Schwimmen 2–3 Züge
anhängen.



Test 4



Delfin

1. 200 m Brust oder Kraul in maximal 4.30 Minuten. Die Schwimmtechnik darf gewechselt werden.

2. 100 m Kombination:

50 m Delfin-Beinschlag in Bauchlage (mit ausgeprägter Körperwelle), danach

50 m Delfin einarmig, passiver Arm frei, korrekte Atmung zur Seite oder mit Heben des Kopfes nach vorne. Armwechsel nach 25 m.

3. 50 m Kombination:

25 m Kraul-Wechselzug hinten (Arme holen sich hinten ein). Es wird erst eingeatmet, wenn die Hand das Wasser verlässt.



25 m Rücken-Wechselzug oben / hinten (schulterbreites Eintauchen!).



4. 25 m Delfin-Beinschlag in Rückenlage, die Arme sind am Körper anliegend.

5. Rollwende Kraul aus dem Anschwimmen (5 m). Nach dem Übergang vom Gleiten zum Schwimmen 2–3 Züge anhängen.



Bei der Rollwende Kraul dürfen die Arme nie in die Seithalte gelangen, sondern nur unter dem Körper für die Drehung um die Körperlängsachse eingesetzt werden.

6. Rollwende Rückenraul aus dem Anschwimmen (5 m). Nach dem Übergang vom Gleiten zum Schwimmen 2–3 Züge anhängen.



Aus der Rückenlage wird über einen Arm in die Bauchlage gedreht. Dort darf noch ein Armzug durchgeführt werden. Es folgt eine Rollwende Kraul, Abstoss in Rückenlage.

Test 5



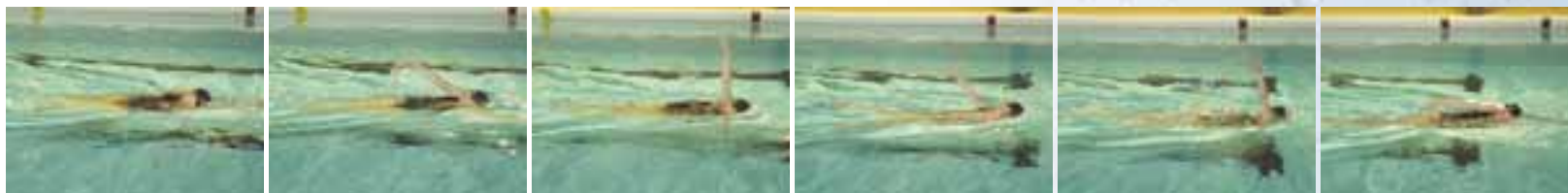
1. 200 m Kraul in maximal 4.00 Minuten, regelkonforme Technik, inklusive Start und Wenden.
2. 50 m Brust oder Rückenkreul in maximal 1.00 Minuten. Die Schwimmtechnik wird ausgelost, regelkonforme Technik, inklusive Starts und Wenden.

3. 50 m Kraul Koordination:
Rollen, Pause nach jedem Zug, erst einatmen, wenn die Hand das Wasser verlässt.



Nach jedem Zug machen die Arme vorne und hinten eine Pause. Dabei muss das Gesicht im Wasser liegen, während 4–6 Beinschläge ausgeführt werden. Beim Herausheben der Hand aus dem Wasser wird erst eingeatmet.

4. 50 m Rückenkreul einarmig:
Der passive Arm wird jeweils bis zur Senkrechten aus dem Wasser gehoben, wenn der andere Arm oben eintaucht. Wechseln des Armes nach 25 m.



Der rechte Arm zieht 25 m ununterbrochen, während der linke jeweils nur bis zur Senkrechten aus dem Wasser gehoben und wieder zurück zum Wasser geführt wird.

5. 100 m Kraul- oder Delfin-Beinschlag:
25 m in Seitenlage, 25 m in Rückenlage, 25 m in Seitenlage, 25 m in Bauchlage

6. 25 m Delfin ohne Unterbruch und Zeitbeschränkung, mit zwei Beinschlägen pro Armzyklus.



Der erste Beinschlag erfolgt synchron zum Eintauchen der Hände vorne, während der zweite entweder beim Ziehen oder in der Druckphase ausgeführt werden muss.

7. Lagenwenden:
Delfin auf Rücken
Rücken auf Brust
Nach dem Übergang vom Gleiten zum Schwimmen jeweils 2–3 Züge anhängen.



Test 6



1. 100 m 4-Lagenschwimmen in maximal 2.00 Minuten, regelkonforme Technik, inklusive Start und Wenden.

2. 100 m Kraul in maximal 1.45 Minuten, regelkonforme Technik, inklusive Start und Wenden.

3. 100 m Brust in maximal 2.00 Minuten, regelkonforme Technik, inklusive Start und Wenden.

4. 100 m 4-Lagenschwimmen einarmig. Beim Delfin, Rückenkraul und Kraul, wechseln des Armes immer nach 12 m Brust als Wechselzug vorne. Delfin, Rücken und Kraul werden einarmig geschwommen. Brust hingegen im Wechsel mit dem linken und danach mit dem rechten Arm. Die Arme holen sich vorne ein.

5. 50 m Baumstamm-Paddeln. Leichter Kraul- oder Delfinbeinschlag ist erlaubt.



In der Bauchlage wird neben der Hüfte/Taille – von den Handgelenken ausgehend – eine liegende Acht ausgeführt. Die Arme sind gebeugt, Oberarme am Körper anliegend, leicht aufgestellte Handhaltung.

6. 50 m Brust Koordination:
25 m mit dem linken Arm und rechten Bein, danach
25 m mit dem rechten Arm und linken Bein oder
immer wechseln nach zwei (oder nach drei) Zyklen



7. Start Rückenkraul. Regelkonforme Technik.



Nach dem Rückenstart sollen unter Wasser Delfin-Beinschläge ausgeführt werden. Mindestens 8 m, höchstens 15 m.

Test 7



1. 400 m Kraul in maximal 8.00 Minuten, regelkonforme Technik, inklusive Start und Wenden.
2. 100 m Rückenkraul in maximal 1.45 Minuten, regelkonforme Technik, inklusive Start und Wenden.
3. 50 m Delfin, ohne Unterbruch und Zeitbeschränkung, regelkonforme Technik, inklusive Start und Wenden.
4. 200 m 4-Lagenschwimmen Koordination:
50 m Delfin: einarmig, passiver Arm vorne, atmen mit Heben des Kopfes vorne.
50 m Rücken: Rücken-Gleichschlag-Armzug mit Rückenkraul-Beinschlag.
50 m Brust: Brust-Beinschlag mit den Armen längs des Körpers: jeweils mit den Fersen die Hände berühren.
50 m Kraul: zwei Züge mit Rückholbewegung der Arme unter Wasser, beim dritten Zug Arm normal über Wasser nach vorne führen und einatmen.

5. 100 m Brust Koordination:
50 m Brust-Armzug mit Wassertreten
(horizontal) kombiniert, danach
50 m Brust, zwei Armzüge mit einem
(zeitlich abgestimmten) Brust-Beinschlag.



Brustarmzug mit Wassertreten: abwechselungsweise werden die Unterschenkel kreisförmig nach rückwärts, auswärts, einwärts geschwungen. Es ist im Prinzip ein asymmetrischer Brust-Beinschlag mit zum Fussrist hin gebeugten Füßen.

6. 100 m Rückenkraul Koordination:
25 m einarmig rechts ohne Unterbruch,
linker Arm wird ständig über Wasser hin
und her geführt, wechseln nach 25 m
(4 x 25 m).



Im Grunde ein einarmiges Rücken-Schwimmen, jedoch wird der andere Arm gestreckt über Wasser nach oben neben den Kopf und zurück geführt.

7. Rollwende Kraul:
Die Wende soll flüssig und regelkonform
durchgeführt werden. Nach dem
Übergang vom Gleiten zum Schwimmen
noch 2–3 Züge anhängen.

Test 8



1. 200 m 4-Lagenschwimmen in maximal 4.30 Minuten, regelkonforme Technik, inklusive Start und Wenden.

2. 200 m Brust in maximal 4.00 Minuten, regelkonforme Technik, inklusive Start und Wenden.

3. 50 m Delfin in maximal 1.00 Minuten, regelkonforme Technik, inklusive Start und Wenden.

4. 400 m 4-Lagenschwimmen Koordination:

100 m Delfin: zwei Züge rechts, zwei links, zwei Zyklen komplett.

100 m Rückenkrault: Wechselzug oben / hinten (schulterbreites Eintauchen!).

100 m Brust: Technik komplett während drei Zyklen, dann zwei Tauchzüge einfügen.

100 m Kraul: zwei Züge rechts, zwei Züge links mit flüssigem Wechsel.

5. 100 m paddeln, vier Paddeltechniken:

25 m kopfwärts paddeln in Rückenlage

25 m fusswärts paddeln in Rückenlage

25 m Baumstamm-Paddeln

25 m Paddeln vor dem Kopf in Bauchlage

Paddeln kopf- / fusswärts: siehe Test 2 Übung 3.

Baumstamm-Paddeln siehe Test 6 Übung 5.



Paddeln vor dem Kopf in Bauchlage: mit annähernd gestreckten Armen wird vor dem Kopf mit den Händen eine liegende Acht ausgeführt. Die Hände sind dabei zum Unterarm hin abgewinkelt. Der Winkel zwischen Wasseroberfläche und Unterarm beträgt ca. 30°. Leichter Kraul- oder Delfinbeinschlag oder ein Pull-buoy ist erlaubt.

6. 100 m Delfin-Koordination:

50 m Delfin-Rollen, danach

50 m Delfin-Armzug und Körperwelle mit Kraul-Beinschlag

Beim Delfin-Rollen legen die Arme vor der Überwasserphase eine kurze Pause ein. Die Arme liegen dann neben den Oberschenkeln. Danach werden die Arme über Wasser nach vorne geführt. Das Einatmen und der Beginn des Vorschwingens der Arme stimmen zeitlich überein. Während der Pause einen zusätzlichen Beinschlag ausführen.

7. Rollwende Rückenkrault.

Die Wende soll flüssig und regelkonform durchgeführt werden.



Nach der Rücken-Wende werden unter Wasser Delfin-Beinschläge ausgeführt. Mindestens 8 m, höchstens 15 m.

Technik Brustschwimmen

Wasserlage

Wellenförmige Technik: Viele gute BrustschwimmerInnen bewegen sich wie die Delfine durch das Wasser (vom Beinschlag einmal abgesehen). Man erhält beim genaueren Betrachten den Eindruck, dass die InterpretInnen dieser Technik tatsächlich auf der von ihnen erzeugten Welle reiten. Die wellenförmige Brusttechnik verläuft in einem Art Gleitkorridor, der durch die Linien der höchsten und der tiefsten Punkte der Rumpfamplitude, einer individuellen Grösse, bestimmt wird. Der Beinschlag bei dieser Technik endet tiefer, um anschliessend einen Aufwärtsschlag ausführen zu können!



Flach geschwommene Technik: Auch auf Weltklasseniveau sieht man noch oft die flach geschwommene Variante.

Koordination

Grundsätzlich gibt es drei verschiedene Arten, die Arme und Beine beim Brustschwimmen zu koordinieren:

1. Das Brustschwimmen mit langer Gleitphase.
2. Das kontinuierliche Brustschwimmen (kurze Gleitphase).
3. Das überlagerte Brustschwimmen (ohne Gleitphase, nur im Leistungssport).

Für das schnelle Brustschwimmen sind die zwei Letzteren zu bevorzugen, d.h. es gibt nie eine Pause zwischen der Beendigung des Beinschlags und dem Anfang der Armbewegung. Während der Antriebsbewegung der Arme bleiben die Beine strömungsgünstig gestreckt. Das Nach-vorne-bringen der Arme erfolgt gleichzeitig mit dem Anziehen der Beine. Bei Beginn der Schwung-Stoss-Bewegung der Beine sind die Arme gestreckt bis der Armzug beginnt (siehe Koordinations-Variante 1, 2 oder 3).

Armbewegung

1. Wasserfassen: Leichte Beugung der Handgelenke.
2. Zugphase: Auswärtsbewegung bis ca. doppelte Schulterbreite.
3. Druckphase: beschleunigte Einwärtsbewegung der Unterarme (Ellbogen vorne stehen lassen); dadurch entsteht dieses Emporschnellens des Oberkörpers.



4. Rückholphase: Möglichst schmal (wenig Widerstand) die Arme nach vorne führen.

- Die Handstellung passt sich laufend dem Zugverlauf an. Der Handrücken soll während der Antriebsphase stets in Schwimmrichtung zeigen.
- Die Handgeschwindigkeit nimmt kontinuierlich zu.

Beinbewegung

- Rückholphase im Strömungsschatten des Körpers (Fersen zum Gesäss, ca. hüftbreit), Hüfte so tief wie möglich nach unten drücken!



- Füsse ausdrehen (Flex), Knieöffnung bis Schulterbreite, Hüfte erst jetzt höher, um eine optimale Schlagbewegung zu ermöglichen.



- Kreisbewegung der Füsse nach hinten und zusammenschlagen, bis sich die Fusssohlen berühren (Schwung-Stoss-Bewegung).

Atmung

Die Einatmung erfolgt gegen Ende des überbetonten Zusammenführens der Arme und des damit verbundenen Emporschnellens des Oberkörpers. Das Ausatmen erfolgt während der ganzen Gleit- und Zugphase unter Wasser.

Start

Für den Start gibt es drei Varianten: Greifstart, Schrittstart (Leichtathletik) und Start mit Ausholbewegung der Arme.

Letzterer eignet sich bei Staffelablosungen. Primär soll darauf geachtet werden, dass die SchwimmerInnen «in ein Loch» eintauchen und so die maximale Geschwindigkeit mit ins Wasser nehmen. Natürlich muss der Start wie auch die Wende explosiv ausgeführt und der Tauchzug optimal gestaltet werden.

Wende

Gleichzeitig mit beiden Händen die Wand berühren. Der/die SchwimmerIn lässt die Beine unter den Körper gleiten und erreicht so eine kompakte Körperposition. Jetzt beginnt die explosive Rotation um den Körperschwerpunkt. Dabei führt der Kopf die Bewegung in die neue Schwimmrichtung, die tiefere Hand wird am Körper entlang, die obere Hand über Wasser nach vorne gebracht. Sobald die Arme in eine strömungsgünstige Position gebracht sind, beginnt der kräftige Abstoss von der Wand mit anschliessendem Tauchzug.

Technik Kraul

Wasserlage

Die Kopfstellung ist mitentscheidend für die Wasserlage. Eine zu hohe, respektive zu tiefe Kopfstellung bewirkt einen hohen Frontalwiderstand. Der Kopf ist mindestens zur Hälfte im Wasser und der Blick stets schräg nach unten (nicht nach vorne!) gerichtet (siehe Bild).



Es erfolgt eine Rollbewegung um die Körperlängsachse. Das Wasserfassen mit hohem Ellbogen erfolgt so weit vorne wie möglich. Dabei darf der Körper nicht aus seiner Längsachse fallen (kein Schlingeln!).

Koordination

Es gibt drei Arten, die Armantriebsbewegungen miteinander zu koordinieren:

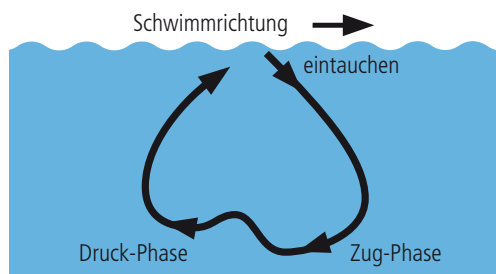
1. Schwimmen mit Gleitphase.
 2. Schwimmen mit kontinuierlicher Antriebsbewegung.
 3. Schwimmen mit überlagerter Antriebsbewegung (nur im Leistungssport)
- Pro Armzyklus erfolgen in der Regel sechs Beinschläge (Ausnahmen gibt es im Langstreckenbereich).

Armbewegung

1. Eintauchen/Wasserfassen: schulterbreit weit vorne eintauchen, leichte Beugung des Handgelenks und hohe Ellbogenhaltung.



2. Zugphase: Ellbogen-vorn-Haltung («über den Ellbogen schwimmen»), abwärts-rückwärts, Beugung des Ellbogengelenks bis max. 90–110° bis in den Bereich der Körpermittellinie, einwärts-rückwärts
 3. Druckphase: hohe Handgeschwindigkeit; aufwärts-rückwärts
 4. Rückholphase: Die Hand wird nahe am Körper locker nach vorne geführt.
- Das «Schlingeln» wird durch das Nach-vorne-bringen der Arme mit hoher Ellbogenführung vermieden.



Seitenansicht des Armzuges

Beinbewegung

Die Bewegung kommt aus der Hüfte und pflanzt sich über Oberschenkel, Knie und Unterschenkel bis ins Fussgelenk fort. Die Füße sind einwärts gedreht, werden aber locker gehalten. In der Regel wird ein 6er-, im Langstreckenbereich ein 2er-Beinschlag geschwommen.

Atmung

Im letzten Drittel der Druckphase des einen Arms wird der Kopf leicht zur Seite und der Körper um die Längsachse gedreht. Die Einatmung erfolgt schnell und tief. Ausgeatmet wird während der ganzen Zug-Druckphase durch Mund und Nase. Die Atmung soll beidseitig erfolgen (3er-Atmung). Es muss darauf geachtet werden, dass bei der Atmung der Kopf nicht angehoben und dadurch der Zugarm nicht nach unten gedrückt wird.



Start

Siehe Brustschwimmen. Mindestens 2–4 Delfinbeinschläge sind vor allem für Sprinter üblich. Maximal darf 15 m getaucht werden.



Schrittstart

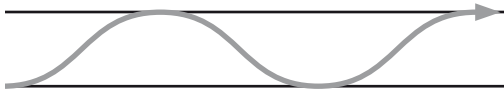
Wende

Die Kraul-Wende wird aus voller Schwimmgeschwindigkeit heraus eingeleitet. Dabei wird der Kopf mit dem Oberkörper eingerollt, die Hände bleiben in der neuen Schwimmrichtung stehen. Durch die hohe Anschwimmgeschwindigkeit ist auch die Rotation sehr schnell. Sobald die Füße Wandkontakt haben (ca. 30–40 cm unter Wasser), wird sofort kräftig in Seitenlage abgestossen. Ebenfalls in Seitenlage erfolgen mindestens 2–4 schnelle und kleine Delfinbeinschläge, um dann ohne Unterbruch in einen kräftigen Kraulbeinschlag überzugehen und die Bauchlage einzunehmen. Mit dem ersten Armzug durchbricht der Kopf die Wasseroberfläche (nicht zu steil und frühestens beim zweiten Armzug atmen!).

Technik Delfin

Wasserlage

Eine fest definierte Körperlage gibt es nicht, wenngleich der Körper flach und widerstandsarm durchs Wasser gleitet. Die Delfinbewegung verläuft in einer Art Gleitkorridor, der durch die Linien der tiefsten und höchsten Punkte, der Rumpfamplitude, einer individuellen Grösse, bestimmt wird. Die Kurzstrecke wird eher flach geschwommen, längere Distanzen mit einer grösserer Amplitude.



Koordination

Der erste Beinschlag erfolgt beim Eintauchen der Arme, der zweite sehr kräftige Beinschlag in der Druckphase der Arme. Unbedingt darauf achten, dass beim Eintauchen und Wasserfassen kein «Stopp» gemacht wird, sondern sofort die Zugphase beginnt.

Armbewegung

1. Eintauchen/Wasserfassen: schulterbreit eintauchen und Handgelenk leicht beugen.
2. Zugphase: die Auswärtsbewegung geht maximal auf doppelte Schulterbreite (abhängig vom Kraftpotential). Die Ellbogen-vorn-Haltung muss bis zum Schluss der Einwärtsbewegung auf die Körpermittellinie angestrebt werden.
3. Druckphase: der/die SchwimmerIn drückt sich nach hinten ab, beschleunigt mit dem gleichzeitigen Beinschlag, um so genügend Schwimgeschwindigkeit für die anschliessende Rückholphase zu erreichen.
4. Rückholphase: Die Arme werden unmittelbar nach der Druckphase möglichst locker nach vorne geführt (kein Stopp nach der Druckphase!). Der Armzug endet erst mit dem Eintauchen, bis dorthin ist der Armzug zu beschleunigen.

- Die Handrücken sind stets in Schwimmrichtung gerichtet, mit einem leichten Anstellwinkel je nach Druckrichtung.

Beinbewegung

Der Kraftimpuls verläuft von der Hüfte über die Oberschenkel und Unterschenkel bis zu den Füßen. Die Füße werden locker gehalten und sind beim Abwärtsschlag so einwärts gedreht, dass sich die beiden grossen Zehen fast berühren. Bei der Aufwärtsbewegung sind die Füße locker gestreckt.

Atmung

Die Einatmung erfolgt in der Druckphase. Dabei wird der Kopf nur leicht angehoben und das Kinn nach vorne geschoben.

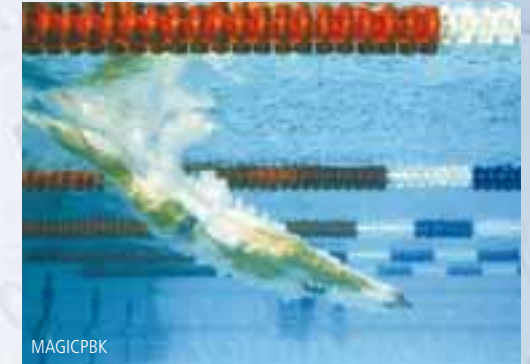
Start

Siehe Brustschwimmen.

Nach dem Eintauchen mit zunächst grossen, dann immer kleiner werdenden, schnellen Delfinbeinschlägen die Gleitgeschwindigkeit hoch halten (bis maximal 15 m). Dabei muss immer auf eine optimale stromlinienförmige Körperposition geachtet werden (Spannung der Arm- und Rumpfmuskulatur).



Greifstart



Körperspannung

Wende

Gleichzeitig mit beiden Händen die Wand berühren. Der/die SchwimmerIn lässt die Beine unter den Körper gleiten und erreicht so eine kompakte Körperposition. Jetzt beginnt die explosive Rotation um den Körperschwerpunkt. Dabei führt der Kopf die Bewegung in die neue Schwimmrichtung, die tiefere Hand wird am Körper entlang, die obere Hand über Wasser nach vorne gebracht. In Seitenlage kräftig abstossen und schnelle, kleine Delfinbeinschläge in einer optimalen Körperposition ausführen (bis höchstens 15 m).

Technik Rückenraul

Wasserlage

Die ruhige Kopfhaltung mit Blick nach schräg oben ist für eine stabile, ruhige Wasserlage verantwortlich. Die Hüfte liegt leicht tiefer als die Schulter (geringer Anstellwinkel).

Die Rollbewegung erfolgt um die Körperlängsachse, der Kopf bildet dabei den ruhenden Pol. Die Schulterachse wird bis mindestens 45° gedreht (die Hüftachse leicht weniger), um so einen wirkungsvollen Armeinsatz mit tiefgestellter Schulter zu ermöglichen. Die andere Schulter wird hoch gestellt und bewirkt so eine Verringerung des Frontalwiderstands. Wichtig ist das gute «Timing der Rotation»: Sobald die antreibende Hand die Schulter passiert, muss die Rotation aktiv in die Gegenrichtung erfolgen.



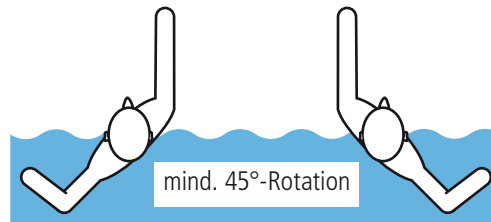
Beim Eintauchen der Hand ist die Rotation wieder auf der «neuen» Seite!

Koordination

Die Koordination zwischen Arm- und Beinbewegung muss fließend sein. Normalerweise erfolgen sechs Beinschläge auf einen Armzyklus.

Armbewegung

1. Eintauchen/Wassereffassen: Kleinfingerseite voran und schulterbreit eintauchen, Handgelenk beugen.
2. Zugphase: Ellbogen-vorn-Haltung und Handrücken in Schwimmrichtung. Zunehmende Beugung des Ellbogengelenks bis max. 90–110°. Im Moment, in dem die Hand die Schulter passiert, wird die Körperrotation in die andere Richtung eingeleitet.
3. Druckphase: Beschleunigte Handgeschwindigkeit, Druck fuss- und abwärts.
4. Rückholphase: Austausch mit dem Handrücken oder der Daumenseite voran und während der entspannten Rückholphase mit der Körperrotation die Hand wieder auf die Kleinfingerseite drehen.



Rollbewegung

Beinbewegung

Der Impuls der Bewegung kommt aus den Hüften und pflanzt sich über die Oberschenkel, Knie, Unterschenkel bis in die Fussgelenke fort, wobei die Knie die Wasseroberfläche nicht durchbrechen dürfen. Die Füße sind einwärts gedreht, werden aber locker gehalten.

Ein kräftiger 6er-Beinschlag ist Voraussetzung für ein schnelles Rückenschwimmen.

Atmung

Auf einen Arm ein-, auf den anderen ausatmen. Rhythmus und gutes Ausatmen sind wichtig!

Start

Beim Start ist es wichtig, dass die Arme oben durch nach hinten geschwungen werden. Der Kopf wird dabei während der Flugphase in den Nacken geführt, was ein Überstrecken des Körpers bewirkt.



Wende

Die Rückenraul-Wende unterscheidet sich zur Kraul-Wende nur dadurch, dass beim letzten Zug eine Drehung um die Längsachse in die Bauchlage erfolgt und anschliessend in Rückenlage abgestossen wird. In Bauchlage dürfen keine Beinschläge ausgeführt werden.



Die Schweizerischen Tests im Schwimmsport

Die Testreihe «Schwimmen 1–8» reiht sich in ein umfassendes Testkonzept ein, das von swimsports.ch zusammen mit dem Schweiz. Schwimmverband SSCHV und der Schweiz. Lebensrettungs-Gesellschaft SLRG, sowie teilweise mit dem Schweiz. Unterwasser-Sport-Verband SUSV entwickelt und von swimsports.ch vertrieben wird.

Ziel jedes Schwimmsportunterrichts muss sein

- die Sicherheit im Umgang mit dem Medium Wasser, und
- ein lückenloser Erwerb aller Grundlagen, um anschliessend technisch einwandfrei zu den Zielformen der verschiedenen Schwimmsportarten zu gelangen.

Die Kernelemente und Kernbewegungen im Schwimmsport bilden die Basis für alle Schwimmsportarten. Die Übungen der Grundlagentests 1–7 sind darauf abgestimmt.

Darauf basieren die Aufbau- und Leistungsreihen

- Schwimmen 1–8
- Synchronschwimmen 1–8
- Wasserball 1–8
- Wasserspringen 1–8
- Rettungsschwimmen 1–8
- Flossenschwimmen 1–8
- Kombitests 1–4

Alle Tests, ausser Wasserspringen 5–8, Wasserball 5–8 und Synchronschwimmen 5–8, können von allen Unterrichtenden durchgeführt werden, welche die Übungen verstanden haben.

Unterrichten auf der Basis der Schweizerischen Tests im Schwimmsport gewährleistet das Erreichen der gesteckten Ziele.

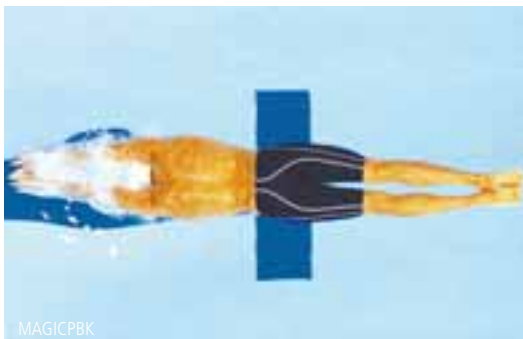
Gut ausgebildete und informierte Unterrichtende sind Garant, dass das Test-Konzept seine schwimmsportfördernde Wirkung haben wird.

Die Schwimmtests –

Der Weg zu einem zielgerichteten Schwimmunterricht in Schulen, Schwimmschulen und Vereinen

Die Schwimmtests sind eine didaktische Hilfe für alle Lehrkräfte im Schwimmsport, ihren Unterricht zielgerichtet vorzubereiten, zu gestalten und zu überprüfen.

Den Kindern und Jugendlichen, wie auch deren Eltern, dienen die Tests als wichtiger Anhaltspunkt zur Einschätzung der erlernten (schwimmerischen) Fähigkeiten und als Motivation, weitere Fortschritte zu machen. Es ist im Rahmen des Schwimmunterrichts wichtig, die Testübungen nicht als isolierte Fertigkeiten zu betrachten, zu üben und zu testen, sondern vielmehr dem Erwerben und Anwenden von vielfältigen Bewegungserfahrungen Beachtung zu schenken. Die Testanforderungen geben den Unterrichtenden die nötigen Leitplanken und Kontrollpunkte in ihrem individuell gestalteten Unterricht.



Und nach den Schwimmtests der KIDS-CUP !

Im Bestreben um eine optimale Kontinuität in der Ausbildung von Kindern und Jugendlichen hat der SSCHV, als Ergänzung zu den Schwimmtests und als deren logische Fortsetzung, einen kindgerechten Wettkampf geschaffen, den KIDS-CUP, der von Vereinen und Schulen durchgeführt wird.

Im Gegensatz zu traditionellen Schwimmwettkämpfen, bei denen es immer nur um schnelle Zeiten in den Wettkampfdisziplinen geht, werden beim KIDS-CUP die koordinativen Fähigkeiten geprüft und das «Richtigschwimmen» zur Gesamtbewertung mit hinzu gezogen.

Das Basisreglement des KIDS-CUPS und ein Demo-Video über den gesamten Ablauf können beim SSCHV bestellt werden. Der Organisator hat viel Spielraum und darf einzelne Elemente verändern, sofern dies nicht der Ideologie dieses Wettkampfs widerspricht.

Die Schwimmtests –

Wegbereiter zum Wettkampfschwimmen

Der SSCHV und seine Mitgliedvereine bieten Jugendlichen ein dem Alter angepasstes Wettkampfprogramm an.

Die Jüngsten messen sich in der KIDS-LIGA an kurzen lustbetonten Mannschaftswettkämpfen, bei denen die Vielseitigkeit und das Teamdenken speziell gefördert werden.

Im JUGENDCUP, am SCHWEIZ. NACHWUCHSKRITERIUM und an den SCHWEIZ. VEREINSMEISTERSCHAFTEN werden die Wettkampfstrecken anspruchsvoller und die Wettkämpfe zum Teil mit Vorläufen und Finals ausgetragen, aber immer abgestuft nach Alterskategorien.

Im Junioren- und Elitealter gilt es dann, an den diversen schweizerischen Meisterschaften teilzunehmen und – wer weiss? – vielleicht auch von internationalen Einsätzen zu träumen.

aQuality.ch – Qualität im Schwimmunterricht

Mit dem Qualitätslabel aQuality.ch kann eine Schwimmschule und ein Schwimmklub nachweisen, dass die erforderliche Sicherheitsausbildung, die methodisch-didaktische Ausbildung der Unterrichtenden und die Erfahrung der Verantwortlichen gewährleistet sind und nach modernen, zielgerichteten Methoden unterrichtet wird.

Informationen unter www.aquality.ch

aqua-school.ch

Schwimmunterricht in der Schule

swimsports.ch unterstützt die Schulen in ihren Bemühungen um einen zielgerichteten Schwimmunterricht.

- Ausbildung für Lehrpersonen
- Coaching von Schulbehörden
- Lernzielformulierungen
- Schwimmheft, an die Bedürfnisse der Schulgemeinde angepasst

Informationen unter www.aqua-school.ch

