

Testabzeichen

des Schweizerischen Schwimmverbandes für Schwimmen (www.swimsports.ch)

Wassergewöhnung und Grundlagentest „Schwimmen“



Baby 1

ab 5 Monaten

Lernen der verschiedenen Haltegriffe für einen sicheren Umgang im Wasser. Üben der Wasserlage, der Vorstufen des Springens vom Rand ins Wasser. Wir singen Lieder und haben Spass am Wasser.



Baby 2

ab 8 Monaten

Üben der Wasserlage, der Vorstufen des Springens vom Rand ins Wasser. Wir singen Lieder und haben Spass am Wasser, auch mit Hilfe von verschiedenen Wasserspielsachen.



Baby 3

ab 12 Monaten

Üben der Wasserlage, der Vorstufen des Springens vom Rand ins Wasser, ins Wasser blasen und Beinschlag. Wir singen Lieder und haben Spass am Wasser, auch mit Hilfe von verschiedenen Wasserspielsachen.



Baby 4

ab 18 Monaten bis 2.5 jährig

Üben der Wasserlage, des Springens vom Rand ins Wasser, ins Wasser blasen und Beinschlag. Wir singen Lieder und haben Spass am Wasser, auch mit Hilfe von verschiedenen Wasserspielsachen und Postenarbeiten.



EIKi A

ab 2.5 bis 3.5 jährig

Gewöhnung der Kinder an die Umgebung Wasser zusammen mit einem Elternteil. Vermehrte Übungen zum Tauchen, dem Beinschlag und Hineinspringen vom Rand. Angst vor dem Spritzen verlieren. Spielerisches Umsetzen von Geschichten im Wasser.



EIKi B

ab 3.5 bis 4.5 jährig

Gewöhnung der Kinder an die Umgebung Wasser zusammen mit einem Elternteil. Übungen zum Tauchen, dem Beinschlag und Hineinspringen vom Rand, der Wasserlage auf Rücken und Bauch.



Seehund

ab 4.5 jährig

Gewöhnung der Kinder an die Umgebung Wasser, spielerische Aktivierung der Kinder im Wasser und unter Wasser. Im Hallenbad Zentrum Schluefweg mit Elternteil

Krebs



ab 5 jährig

(Voraussetzung: wassergewöhnt)

Taucherli: Untertauchen mit angehaltenem Atmen

Sprudelbad: Untertauchen mit ausatmen unter Wasser

Flugzeug: Schweben in Bauchlage

Schleppfisch: Passives Gleiten durch Ziehen

Sprung: Fusswärts Sprung vom Rand

Seepferd



ab 5 jährig

(Voraussetzung: Testinhalte „Krebs“)

Fischauge: Augen öffnen unter Wasser (Farbe erkennen)

Luftpumpe: 4 x untertauchen und ausatmen

Seerose: Schweben in Rückenlage

Bauchpfeil: Gleiten in Bauchlage

Froschsprung: Fussprung in tiefes Wasser

Frosch



ab 5.5 jährig

(Voraussetzung: Testinhalte „Seepferd“)

Motorboot: Gleiten in Bauchlage mit ausatmen

Purzelbaum: Rolle vorwärts vom Bassinrand

Rückenpfeil: Gleiten in Rückenlage

Seehundschwimmen: 10 m in Bauch- & Rückenlage

Tunneltauchen: durch einen Reifen tauchen

Pinguin



ab 6 jährig

(Voraussetzung: Testinhalte „Frosch“)

Handstand: im brusttiefen Wasser mit Abrollen

Scheibenwischer: 5-8 m Antrieb mit Ein- & Auswärtsbewegungen

Schraube: Wechselbeinschlag mit Körperdrehung (Längsachse)

Pedalo: 10 – 15 m Wechselbeinschlag und Armantrieb mit Paddelbewegung

Köpfler: Eintauchen kopfwärts

Tintenfisch



ab 6.5 jährig

(Voraussetzung: Testinhalte „Pinguin“)

Unterseeboot: Gleiten mit ausatmen und absinken

Slalom: 5 m Tauchen mit Richtungswechsel

Baumstammrolle: Wechselbeinschlag mit Körperdrehung in der Längsachse, Arme in Hochhalte

Sitzler: Abfaller aus Stand rücklings gebückt

20 m Wechselbeinschlag und Wechselzug der Arme:

Einmalige Drehung von der Bauch- in die Rückenlage

Krokodil



ab 7 jährig

(Voraussetzung: Testinhalte „Tintenfisch“)

Haifisch: 15 – 20 m Wechselbeinschlag in Bauchlage mit Körperrollbewegung und hochziehen des Ellbogens

Delphin: drei Delphinkörperbewegungen

Rückenschwimmen: 20 – 30 m Wechselbeinschlag mit Armantrieb

Fussprung: vorwärts

Eisbär



ab 7.5jährig

(Voraussetzung: Testinhalte „Krokodil“)

Tauchwende: 5 m zur Wand tauchen, wenden und nochmals 2 m tauchen

Entenfüsse: 10 – 15 m im Gleichschlag der Beine (BL/RL)

Kraul-Mix: 50 m schwimmen, abw. in Bauch- und Rückenlage

Fussprung: Rückwärts