

# Neun Schritte zur Fertigkeit

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **10 (2008)**

Heft 3

PDF erstellt am: **11.09.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*  
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, [www.library.ethz.ch](http://www.library.ethz.ch)

<http://www.e-periodica.ch>

# Neun Schritte zur Fertigkeit

Die bekannten Grundlagentests GLT von swimsports.ch bilden die Grundlage der neun Etappen des Schulschwimmens. Sie wurden für die besonderen Gegebenheiten des Schulschwimmunterrichts ergänzt. Die Etappen sind das Gerüst für die Schule, um die Lernziele pro Schuljahr zu definieren und damit einen erfolgreichen Schwimmunterricht zu organisieren. Ein Leitfaden.

Text: Arbeitsgruppe aqua-school.ch von swimsports.ch

► Das Ziel, Kinder an das Schwimmen heranzuführen, wird am Besten erreicht, wenn der Unterricht kindgerecht auf die jeweiligen Altersstufen abgestimmt ist. Das Erreichen der Lernziele für einen guten Schwimmunterricht hängt von mehreren Faktoren ab: Anzahl Schwimmlektionen pro Jahr, Ausbildung der Lehrpersonen, Möglich-

keit, in Kleingruppen zu arbeiten (Teamteaching), Dauer der Wasserarbeit, Infrastruktur, Zusammensetzung der Klasse. Lehrkräfte orientieren sich an folgenden neun Etappen, die von Fachleuten von swimsports.ch und aus der Schule zusammengestellt wurden. Die nachstehende Tabelle zeigt Richtwerte.

	KIGA	1. Klasse	2. Klasse	3. Klasse	4. Klasse	5. Klasse	6. Klasse
<b>Block à 10 Lektionen oder 2 x 6 Lektionen</b>	Wassergewöhnung	1. Etappe	3. Etappe	4. Etappe	6. Etappe + WSC	7. Etappe	Je nach Situation
<b>15–18 Lektionen (1 x/14 Tage)</b>	Wassergewöhnung	2. Etappe	4. Etappe	6. Etappe + WSC	7. Etappe	8. Etappe	Je nach Situation
<b>30–36 Lektionen (1 x/Woche)</b>	1. Etappe	3. Etappe	5. Etappe inkl. WSC	7. Etappe	9. Etappe	Je nach Situation	Je nach Situation

## 1. Etappe



Entspricht dem Schwierigkeitsgrad des GLT Krebs

- Aufenthalt unter Wasser:** Stehend minimal 5 Sek. mit angehaltenem Atem vollständig untertauchen. ► WT brusttief
- Sprudelbad:** Stehend minimal 3 Sek. vollständig untertauchen mit sichtbarem Ausatmen durch Mund und/oder Nase unter Wasser. ► WT brusttief
- Im Wasser gehen:** Im Wasser frei gehen und rennen und sich dabei mit den Armen helfend antreiben. ► WT brusttief
- Schweben in Bauchlage:** Minimal 3 Sek. schweben in Bauchlage mit korrekter Kopfhaltung und in flacher Wasserlage. Arme in Seit- bis Hochhalte. ► WT brusttief
- Schweben in Rückenlage:** Minimal 3 Sek. schweben in Rückenlage mit korrekter Kopfhaltung und in flacher Wasserlage. Arme in Seit- bis Hochhalte. ► WT brusttief
- Sprung in standtiefes Wasser:** Freier Sprung vom Bassinrand auf die Füsse zum sofortigen, vollständigen Untertauchen. ► WT brusttief

## 2. Etappe



Entspricht dem Schwierigkeitsgrad des GLT Seepferd

- Luftpumpe 4 x:** Stehend, einatmen, vollständiges Untertauchen mit deutlich sichtbarem Ausatmen durch Mund und/oder Nase Die Übung ist ohne Unterbruch viermal auszuführen. Gleichmässiger Atemrhythmus. ► WT brusttief
- Fischauge:** Untertauchen, Augen öffnen und erkennen eines Gegenstandes, einer Zahl oder einer Farbe unter Wasser. ► WT brusttief
- Bauchpfeil:** Gleiten während minimal 5 Sek. in gestreckter Bauchlage und mit korrekter Kopfhaltung aus abtossen vom Rand oder vom Boden. Arme in Hochhalte. ► WT brusttief
- Rückenpfeil:** Gleiten während minimal 5 Sek. in gestreckter Rückenlage aus abtossen vom Rand oder vom Boden. Arme in Hochhalte. ► WT brusttief
- Wechselbeinschlag in Rückenlage:** In gestreckter Rückenlage 8 m Wechselbeinschlag, mit korrekter Kopfhaltung aus abtossen vom Rand. Hände können seitlich neben dem Körper im Wasser paddeln. ► WT brusttief
- Wechselbeinschlag in Bauchlage:** In gestreckter Bauchlage 5 m Wechselbeinschläge ohne Atmung und mit korrekter Kopfhaltung aus abtossen vom Rand. Arme neben dem Körper paddelnd oder in Hochhalte. ► WT brusttief



### 3. Etappe



Entspricht dem Schwierigkeitsgrad des GLT Frosch

- a. **Luftpumpe:** Stehend einatmen, vollständiges Untertauchen mit deutlich sichtbarem Ausatmen durch Mund und/oder Nase. Während 30 Sekunden gleichmässiger Atemrhythmus. > WT brusttief
- b. **Fässli:** Mit den Armen die angezogenen Beine umfassen, Kinn auf die Brust drücken und sich während 7 Sekunden so vom Wasser tragen lassen. > WT brusttief
- c. **Wechselbeinschlag mit ausatmen:** aus dem Gleiten in Bauchlage 8 m Wechselbeinschlag an der Wasseroberfläche mit korrekter Kopfhaltung, sichtbares Ausatmen. Wer Luft benötigt, muss abstehen (max. 1x). > WT brusttief
- d. **Schwimmen 12 m:** In Rücken- oder Bauchlage ohne Hilfsmittel im überkopftiefen Wasser schwimmen. > WT 140 cm
- e. **Tunneltauchen:** unter Wasser von der Wand abstossen und durch einen vollständig unter Wasser stehenden Reifen durchtauchen. Parcours von ca. 3 m unter Wasser, mit Antreiben der Beine oder Arme. > WT brusttief
- f. **Fussprung vorwärts vom Rand:** Vollständiges Untertauchen nach Fussprung in überkopftiefes Wasser. > WT 140 cm

### 4. Etappe



Entspricht dem Schwierigkeitsgrad des GLT Pinguin

- a. **Superman 12 m:** In gestreckter Körperhaltung, ein Arm am Körper angelegt, der andere in Hochhalte, Wechselbeinschlag in Bauchlage, sichtbares Ausatmen unter Wasser, in Seitlage drehen und einatmen. > WT brusttief
- b. **Wechselbeinschlag in Bauchlage:** In gestreckter Bauchlage 16 m Wechselbeinschlag mit frei wählbarem Armantrieb. Ausatmung ins Wasser, Einatmung frei. > Tiefwasser
- c. **Rückenkraul:** In korrekter Wasserlage 16 m Rückenkraul mit Wechselbeinschlag und Arme über Wasser zurückführen. > Tiefwasser
- d. **Schraube 10 m:** Wechselbeinschlag mit je einer Drehung von der Bauch- in die Rückenlage beziehungsweise von der Rücken- in die Bauchlage. Armhaltung frei wählbar. > WT brusttief
- e. **Slalomtauchen:** unter Wasser von der Wand abstossen und 5 m durch zwei versetzt stehende Reifen tauchen. > WT brusttief
- f. **Köpfler:** Eintauchen kopfwärts aus Sitz, Knie- oder Hockstand mit anschliessendem Gleiten durch einen Reifen in Richtung Boden. > Tiefwasser

### 5. Etappe



Entspricht dem Schwierigkeitsgrad des GLT Tintenfisch

- a. **3 Brustbeinschläge:** Schwung- Stossbewegung der Beine mit sichtbarer Gleitphase, Arme in Hochhalte (ohne Hilfsmittel), Gesicht im Wasser. > WT brusttief
- b. **Brustarmzug 8 m:** symmetrischer Armzug mit angewinkelten Armen während der Zugphase bis Schulterhöhe. In flacher Wasserlage, Gesicht im Wasser und Ausatmung ins Wasser. Wer Luft benötigt, darf abstehen (max. 1-mal), beziehungsweise mit Einatmung in Schwimmmlage. Beinschlag frei wählbar. > WT brusttief
- c. **Haifischflosse 12 m:** in gestreckter Körperhaltung, ein Arm am Körper angelegt, der andere in Hochhalte, Wechselbeinschlag in Bauchlage, sichtbares Ausatmen unter Wasser. Zum Einatmen den angelegten Arm zur «Haifischflosse» hochziehen, dabei zur Seite einatmen, Arm wieder senken. > WT brusttief
- d. **Purzelbaum:** Rolle vorwärts vom Bassinrand mit vollständigem Untertauchen, danach zurück an Land schwimmen. > Tiefwasser
- e. **Wassertreten an Ort:** Sich während 1 Minute mit frei gewählten Arm- und Beinbewegungen über Wasser halten, z.B. Wassertreten oder Wechselbeinschlag, Arme paddeln. > Tiefwasser
- f. **Schwimmen 50 m:** Technik frei wählbar, Lagewechsel erlaubt, keine Hilfsmittel. > Tiefwasser



Wer mit Vasco schwimmen lernen will, informiert sich bei [swimsports.ch](http://swimsports.ch) über das gemeindespezifisch anpassbare Schwimmheft. Weitere nützliche Unterlagen finden Sie auf: [www.swimsports.ch](http://www.swimsports.ch)



## 6. Etappe

Entspricht dem Schwierigkeitsgrad des GLT Krokodil



- Kraul 16 m:** Ganze Lage Kraul schwimmen mit Wechselbeinschlag (deutlich sichtbare Auf- und Abwärtsbewegung der Beine), Rückholphase der Arme über Wasser, Atmung zur Seite.   
➤ Tiefwasser
- Rückenkraul 25 m:** Ganze Lage in gestreckter Rückenlage und mit korrekter Kopfhaltung, Rückholphase der Arme über Wasser, regelmäßiger Wechselbeinschlag mit locker einwärts gedrehten Füßen.   
➤ Tiefwasser
- Startsprung:** Aus dem Kauerstand oder aus dem Stand mit einer Tauchgleitphase zur Wasseroberfläche in gespannter Körperhaltung.   
➤ Tiefwasser
- Baumstammrollen 16 m:** aus Abstossen mit Wechselbeinschlag und in gestreckter Wasserlage mind. 2 Drehungen von der Rücken- in die Bauchlage und von der Bauch- in die Rückenlage. Arme bleiben immer in Hochhalte gestreckt.   
➤ WT brusttief
- Brust 12 m:** Schwung- Stossbewegung der Beine, symmetrischer Armzug mit angewinkelten Armen während der Zugphase bis Schulterhöhe. Gesicht im Wasser und Ausatmung ins Wasser. Wer Luft benötigt, muss abstehen (max. 2-mal). Korrekte Koordination der Arme und Beine (die Rückholphase der Beine erfolgt, wenn die Zugphase der Arme abgeschlossen ist).   
➤ WT brusttief
- Tauchwende:** aus Stand in 5 m Entfernung der Wand abtauchen, zur Wand tauchen, unter Wasser wenden und nach 2 m einen Tauchgegenstand vom Boden heraufholen. Antrieb frei wählbar.   
➤ WT brusttief

## 8. Etappe

Entspricht dem Schwierigkeitsgrad des Kombitests 1



- Kraul 25 m:** ganze Lage: Atmung zur Seite, gleichmässiger Atemrhythmus (2er- oder 3er-Atmung).   
➤ Tiefwasser
- Rückenkraul 50 m**
- Brust 25 m:** ganze Lage. Antriebswirksame Schwung- /Stossbewegung der Beine, Armzug mit angewinkelten Arme während der Zugphase, korrekte Koordination Armzug – Atmung – Beinschlag.   
➤ Tiefwasser
- Schwimmen 200 m:** Technik frei wählbar, ohne Unterbruch und Zeitbeschränkung.   
➤ Tiefwasser
- Paddeln in Rückenlage:** 10 m kopfwärts paddeln, langsam und spritzerlos. Antrieb nur mit den Händen, deren Einsatz auf Hüfthöhe erfolgt.   
➤ Brusttiefes Wasser oder Tiefwasser
- Ringli tauchen:** eintauchen kopfwärts aus dem Kniestand, in einem Tauchgang 4 Ringli oder Tauchteller, verteilt auf einer Fläche von 10 m<sup>2</sup>, vom Boden heraufholen.   
➤ WT ca. 150 cm

## 7. Etappe

Entspricht dem Schwierigkeitsgrad des GLT Eisbär



- Kraul einarmig, 25 m:** passiver Arm ist nach vorne gestreckt, ausatmen ins Wasser, wechseln des Armes nach 12 m, einatmen zur Seite nach jedem 2. Zug.   
➤ Tiefwasser
- Rückenkraul einarmig, 25 m:** passiver Arm ist längs des Körpers anliegend, wechseln des Armes nach 12 m. Deutlich sichtbare Zug- und Druckphase der Arme und Hände.   
➤ Tiefwasser
- Scheibenwischer 8 m:** Antrieb mit Ein- und Auswärtsbewegungen der Unterarme/Hände unter dem Oberkörper, das Gesicht liegt mit korrekter Kopfhaltung im Wasser (kein «Brustarmzug», kein Beinantrieb). Wer Luft benötigt, darf abstehen (max. 1x).   
➤ WT brusttief
- Brust 16 m:** ganze Lage: antriebswirksame Schwung- /Stossbewegung der Beine, Armzug mit angewinkelten Armen während der Zugphase, korrekte Koordination Armzug, Atmung, Ausatmung ins Wasser.   
➤ Tiefwasser
- Schwimmen 100 m:** ohne anhalten, Technik frei wählbar, Lagenwechsel erlaubt.   
➤ Tiefwasser
- Streckentauchen 8 m:** kopfwärts eintauchen, Unterwasserantriebsbewegungen sind frei wählbar. Tauchstrecke ist beendet, sobald ein Körperteil die Wasseroberfläche durchbricht.   
➤ Tiefwasser

## 9. Etappe

Entspricht dem Schwierigkeitsgrad des Schwimmtests 2 Hecht



- Kraul 50 m:** ganze Lage, Atmung zur Seite, gleichmässiger Atemrhythmus (2er- oder 3er-Atmung).   
➤ Tiefwasser
- Brust 50 m:** ganze Lage, korrekte Koordination Beinschlag, Armzug, Atmung, Ausatmung ins Wasser.   
➤ Tiefwasser
- Schwimmen 300 m:** Technik frei wählbar, ohne Unterbruch und Zeitbeschränkung.   
➤ Tiefwasser
- Einfache Über-Wasser-Wende:** aus dem Anschwimmen (5 m) mit einer (beim Kraul) oder mit beiden Händen (beim Brust) an der Wand anschlagen, seitwärts abkippen, Drehung in die neue Schwimmrichtung, Abstossen mit beiden Beinen. Nach dem Übergang vom Gleiten zum Schwimmen 2 bis 3 Züge anhängen.   
➤ Tiefwasser
- Figur Zuber:** paddeln an Ort in Rückenlage. Zuberposition einnehmen (Beine anziehen und Gesäss absenken, Unterschenkel an der Wasseroberfläche), eine Rotation um die Längsachse um 360° und Beine wieder strecken.   
➤ WT schultertief
- Rettungsschwimmen 16 m:** Eine/n MitschülerIn mit dem Schulter-Stützgriff, dem Nacken-Stirngriff, oder Nackengriff transportieren.   
➤ WT schultertief