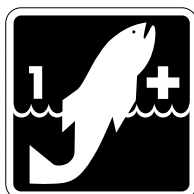


## Die aquapolysportiven Tests im schweizerischen Schwimmsport mit Schwimmen, Rettungsschwimmen, Wasserspringen, Synchronschwimmen und Wasserball



### Ziele der Kombitests

Die Kombitests sind in ihrer Vielseitigkeit die direkte Fortsetzung der Grundlagentests. Durch das Angebot von Testübungen aus allen Schwimmsportbereichen und mit Hilfe der angefügten technischen Erläuterungen soll insbesondere den Lehrkräften aus der Mittel- und Oberstufe ein Arbeitsinstrument zur Definition von Lernzielen und Lerninhalten angeboten werden. Je vier der jeweils sechs Übungen eines Tests stammen aus dem Schwimmen, dem Tauchen und dem Rettungsschwimmen; die restlichen zwei Übungen können aus dem Wasserspringen, dem Synchronschwimmen und dem Wasserball ausgewählt werden. Eine vielseitige Grundausbildung im Schwimmsport ist wesentlich und fördert die koordinativen und konditionellen Fähigkeiten der Kinder und Jugendlichen.

### Durchführung der Kombitests

Die einzelnen Disziplinen eines Kombitests können an verschiedenen Tagen geprüft werden. Sofern dies möglich ist, wählt jeder Teilnehmende die Übungen 5+6 eines Tests selber aus. Das Protokollblatt hilft Ihnen bei der Testabnahme. Dieses jedoch bitte nicht als Bestellblatt für Abzeichen benutzen.

### Wer darf Kombitests durchführen?

Lehrpersonen, Schwimminstruktoren und Schwimminstruktorinnen, Leiterinnen aqua-kids.ch, TrainerInnen, BadmeisterInnen, LeiterInnen in Schwimmklubs und SLRG-Sektionen, aber auch all jene, welche die Bestimmungen und Instruktionen verstanden haben und bereit sind, sich genau an die Abnahmebedingungen zu halten.

### Bestehen eines Testes?

Wenn alle Testbedingungen erfüllt sind, gilt ein Test als bestanden und das entsprechende Abzeichen darf abgegeben werden. Der Besitz des vorangegangenen Tests ist nicht Bedingung.

### Testabzeichen

Mit der Abgabe der Testabzeichen belohnen Sie Kinder und Jugendliche und fördern den Schwimmsport. Die Testabzeichen von swimsports.ch kosten Fr. 3.— / pro Stück (exkl. MWST) und können über das Internet oder mit einer Bestellkarte bestellt werden.

### Unterlagen

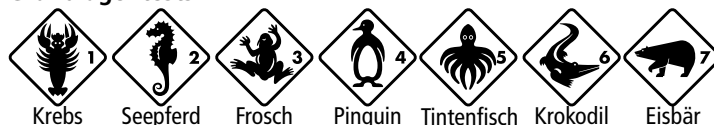
Testunterlagen können kostenlos bei swimsports.ch bezogen werden. Kontaktieren Sie uns, wenn technische oder organisatorische Fragen auftauchen.

## Die Schweizerischen Tests im Schwimmsport:

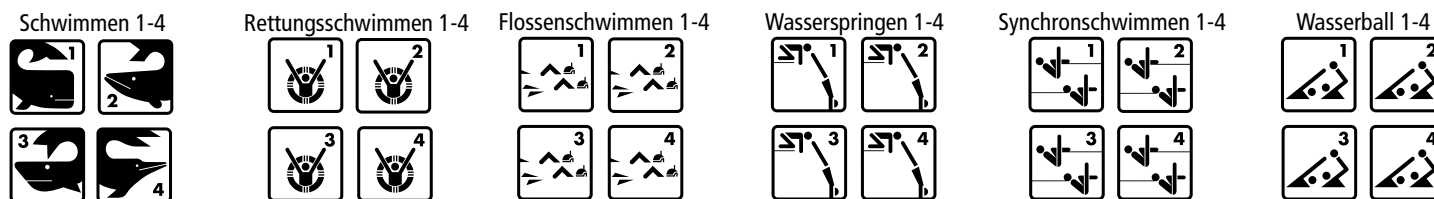
### Motivationsabzeichen



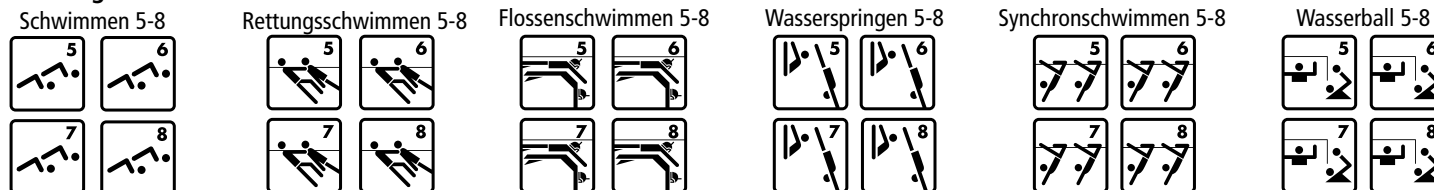
### Grundlagentests



### Aufbaureihe



### Leistungsreihe



## Koordination im Schwimmsport Schweiz:

# Technische Erläuterungen

## 1. Schwimmen

### Freistilschwimmen

Die Schwimmart ist frei, die Schwimmart darf ohne anzuhalten gewechselt werden.

### Wechselschlagschwimmen

Abwechslungsweise Antriebsbewegungen mit dem linken und dem rechten Arm; davon zeitlich unabhängige rhythmische Beinbewegungen.

Als Wechselschlagschwimmen gelten Kraul und Rücken.

### Gleichschlagschwimmen

Gleichzeitige und symmetrische Antriebsbewegungen mit den Armen bzw. den Beinen. Gegenseitig abhängige, zeitliche aufeinander abgestimmte Arm- und Beinbewegungen.

Als Gleichschlag gelten Brust, Rückengleichschlag und Delfin.

### Einbau von Hindernissen/Geschicklichkeitsübungen

• Koordination und Kombination der Arm- und Beinbewegungen verschiedener Schwimmarten.

Beispiele: Kraulbeinschlag mit Brustarmzug, Delfinbeinschlag mit Kraularmzug.

• Drehungen um die Körperquer- und die Körperlängsachse.

Beispiele: in der Mitte jeder Bassinlänge muss ein Purzelbaum eingefügt werden oder pro Bassinlänge müssen 3 (oder mehrere) halbe Drehungen um die Längsachse (=Schrauben) gemacht werden.

Ideen für den Einbezug von Hindernissen:

• Umschwimmen von Bällen, Pfosten und anderen im Wasser liegenden Gegenständen in der Art eines Slaloms.

• Überschwimmen von Leitern, Luftmatratzen, Schwimmleinen (quer gespannt), Brettern (z.B. ein Surfbrett) und anderen Hindernissen.

• Unterschimmen von obenerwähnten Hindernissen, durch einen oder mehrere im Wasser «stehende» Reifen tauchen, eine Markierung oder einen Gegenstand am Bassinboden berühren.

## 2. Wasserspringen

### Eintauchehaltung

#### a) Eintauchen fusswärts:

Der Körper steht senkrecht zur Wasseroberfläche, die Beine sind gestreckt, die Rumpf- und Gesäßmuskulatur ist gespannt, die Arme sind seitlich am Körper, die Handflächen an den Oberschenkeln angelegt, aufrechte Kopfhaltung und Blick geradeaus.

#### b) Eintauchen kopfwärts:

Der Körper bildet beim Eintauchen kopfwärts eine möglichst gerade Linie von den Händen bis zu den Zehenspitzen. Die Füße und die Beine sind gestreckt, die Rumpf- und die Gesäßmuskulatur sind so gespannt, dass eine Hohlkreuzhaltung vermieden wird. Die Arme sind so über den Kopf geschlossen, dass sie eine gerade Verlängerung des Oberkörpers bilden und den Kopf soll genau zwischen den Armen sein und weder nach vorne noch nach hinten angezogen werden.

Die Hände sind fest geschlossen

Entweder:

Handflächen auf Handrücken



oder:

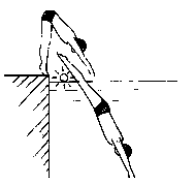
Mit der Daumen einer Hand in der Faust der anderen



### Hilfsmittel fürs Eintauchen kopfwärts/vorwärts

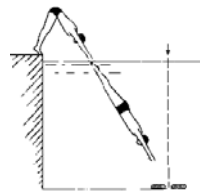
#### 1. Leine

Eine Schwimmleine oder ein Gummiseil wird etwa 30 cm ausserhalb des Bassinrandes auf die Wasseroberfläche gelegt, bzw. etwas oberhalb des Wassers gespannt. Damit ein Überschlagen der Beine verhindert wird, versucht der Übende mit dem Fussrist die Leine/Gummiseil beim Eintauchen zu berühren.



### 2. Tauchringe/-teller

Um den Übenden zu einem korrekten Durchtauchen bis zum Bassinboden zu motivieren, werden Tauchringe/-teller in ausreichender Distanz (bitte Zeichnung beachten!) vom Bassinrand ins Wasser geworfen. Der Springer soll in gespannter Körperhaltung auf direktem Weg zum Tauchring/-teller durchtauchen.



### Absprung

#### a) ohne Ausholbewegung:

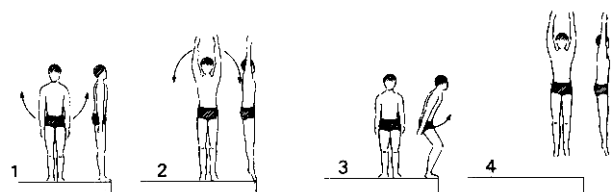
1. Die Arme sind in der Ausgangsstellung in Hochhalte

2. Zehenstand

3. Beugung von Knie- und Fussgelenken

4. Absprung mit energischem Strecken der Beingelenke

#### b) mit Ausholbewegung:



1. Die Arme sind in der Ausgangsstellung seitlich am Körper angeschlossen.

2. Die Arme holen seitwärts oder seitwärts-hoch aus und gleichzeitig hebt sich der Körper in den Zehenstand.

3. Die Arme schwingen seitwärts-abwärts, und die Fuss- und Kniegelenke werden gebeugt, ohne dass die Hüften und der Oberkörper nach vorne oder nach hinten fallen.

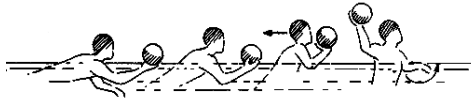
4. Die Arme schwingen rasch vorwärts in die Hochhalte, und der ganze Körper wird mit einem energischem Absprung gestreckt.

### 3. Wasserball

#### Schöpfgriff

Ballaufnahme:

Die Wurfhand greift mit gespreizten Fingern unter den Ball und führt ihn auf direktem Weg in die Wurfposition hinter dem Kopf.



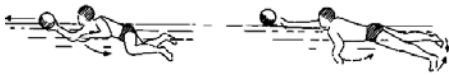
Führen des Balles in die Wurfposition

#### Freiwasserstart

Der Spieler liegt seitlich im Wasser, wobei die Hüfte ca. 90° zur Wasseroberfläche gedreht ist. Der untere Arm ist leicht ausgestreckt, der obere angewinkelt vor dem Kopf. Die Beine sind angezogen. Beim Start zieht man den oberen, angewinkelten Arm mit einer Kraularmzugbewegung kräftig in Richtung der Hüfte. Wenn der Arm auf Brusthöhe ist, setzt eine Beinschere ein, wobei vor allem die Unterschenkel kräftig zusammengedrückt werden, während der Arm nach vorne gebracht wird. Der untere Arm arbeitet gleichzeitig und wird zuerst unter Wasser nach vorne gestossen, wo er dann in einem normalen Kraularmzug übergeht.

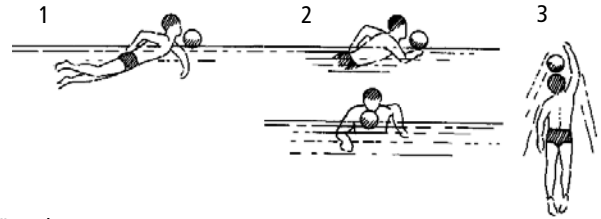


Start mit dem Ball



#### Dribbling

Der Ball wird von der Bugwelle vor dem Kopf vorwärtsgeschoben. Der Kopf soll genügend hoch gehalten werden, um die Spielübersicht zu behalten. Leichte Ballabweichungen werden durch entsprechende Kopfbewegungen korrigiert. Ballberührungen mit den Armen sind zu vermeiden.

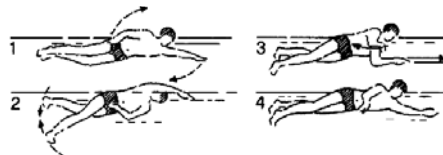


1. Körperlage

2./3. Kopf- und Armhaltung beim Wasserballkraul

#### Seitenschwimmen

Der untere Arm führt ca. 10-20 cm unter Wasser eine kräftige Schubbewegung zur Brust aus und wird anschliessend unter Wasser wieder nach vorne gestreckt. Der obere Arm macht einen vollständigen Kraularmzug. Die Hüfte ist nicht ganz 90° zur Wasseroberfläche gedreht. Die Beine führen einen Scherschlag aus, wobei die beiden Unterschenkel kräftig zusammengedrückt werden.



Seitenschwimmen: Arm- und Beinarbeit

#### Wenden mit dem Ball (nach rechts)

Der vor dem Körper liegende Ball wird mit der Hand an der Oberseite berührt. Durch leichte Drehung des linken Handgelenks wird der Ball ca. 5 cm aus dem Wasser gehoben. Nach Vollendung der Wende wird der Ball so vor den Körper plaziert, dass die linke Hand wieder leicht auf der Oberfläche des Balles aufliegt. Danach erfolgt ein Freiwasserstart mit dem Ball, damit der Körper sofort seine Vorwärtsbewegung aufnehmen kann.

(Beschreibung für Linkshänder)



### 4. Synchronschwimmen

#### Grundregel

Je langsamer und kontrolliert, desto besser!

#### Die Körperhaltung

Im Synchronschwimmen ist der Körper bei jeder Haltung und Bewegung völlig durchgestreckt und kontrolliert. Der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten (langer Hals, Schultern gerade). Die Füße sind gestreckt.



#### Die Paddelbewegung

Oberarm möglichst ruhig. Die Unterarme beschreiben mit gestreckten Händen von den Fingerspitzen her gesehen eine liegende Acht. Dadurch wird ständiger gleichmässiger Druck auf das Wasser gegeben. Ruckartige Bewegungen sind falsch!

Vorübung: Unterarme führen auf einer flachen Unterlage (Tisch) scheibenwischerartige Bewegungen aus (Handfläche nach unten). Die Hände gehen dabei aufeinander zu und voneinander weg. Bei der Einwärtsbewegung wird die Daumenseite 45° aufgestellt, und bei der Auswärtsbewegung wird die Kleinfingerseite 45° aufgestellt.



### 5. Rettungsschwimmen

#### Transportschwimmen

#### Rettungsgriffe

Wir verweisen auf das Lehrmittel der Schweizerischen Lebensrettungs-Gesellschaft (SLRG) «Lerne Rettungsschwimmen» welches im Besitz jedes Unterrichtenden sein sollte.