

# Schwimmen – swimsports.ch: Grundlagentest 2 – Seepferd

Auch im zweiten Grundlagentest geht es um das Erlangen von Wassergewöhnungs- und Kernelementen (4- bis 5-Jährige). Er legt den Grundstein für einen effizienten Beinschlag.



→ Video

## Fischauge

- Kernelement: «Atmen»
- Fokus: Offene Augen beim Bauchpfeil mit Beinantrieb.

Standtiefes Wasser. Untertauchen, Augen öffnen und erkennen eines Gegenstandes, einer Zahl oder einer Farbe unter Wasser.



→ Video

## Luftpumpe\*

- Kernelement: «Atmen»
- Fokus: langes Ausatmen unter Wasser, kurzes Einatmen über Wasser.

Standtiefes Wasser. Stehend: Einatmen, untertauchen und vollständig unter Wasser ausatmen. Die Übung ist ohne Unterbruch und ohne Augen zu reiben viermal auszuführen. Ziel: gleichmässiger Atemrhythmus.



## Seerose\*

- Kernelement «Schweben»
- Fokus: Ohren im Wasser, an Decke Schauen, Bauch über Wasseroberfläche. Körperspannung erhöhen durch Veränderung der Armposition.

Minimal 5 Sek. schweben in Rückenlage, Arme in Seit- bis Hochhalte.

## Bauchpfeil mit Beinmotor

- Kernelemente: «Gleiten, Antreiben»
- Fokus: Das Gleiten und den Beinschlag separat üben. Beinschlag auch in Rückenlage üben.

Standtiefes Wasser. Gleiten über minimal 2 m in Bauchlage aus Abstossen vom Rand oder vom Boden ohne Antrieb, Arme in Hochhalte.



→ [Video](#)

Anschliessend nochmals 2 m mit Beintrieb.

---

## Froschsprung

- Fokus: Vorsicht – Kinder, die sich fürchten, tendieren dazu, auf die helfende Person im Wasser zu springen.

Standtiefes Wasser für die helfende Person; Tiefwasser für die Ausführenden. Fussprung in tiefes Wasser zum Untertauchen. (Hilfsperson steht im Wasser.) Bei der



→ [Video](#)

---

**Bemerkung:** Die Übungen mit einem \* müssen in einem Test ohne Kompromisse bestanden werden, ansonsten darf noch nicht auf die nächste Stufe übergegangen werden.

## Grundlagentest 2: Seepferd

→ [Übungsbeschriebe mit Bildern](#) (pdf)

→ [Videos der Übungen](#)



---

Quelle: [swimsports.ch](http://swimsports.ch)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**