

Schwimmen – swimsports.ch: Grundlagentest 4 – Pinguin

Wie im 3. Test sind auch im Grundlagentest 4 die Ziele Kernelemente festigen und Kernbewegungen einführen (5 – 6 Jahre). Kleinere Kinder müssen Gelerntes «reifen» lassen.

Handstand

- Kernelement: «Atmen»
- Fokus: Klappmesserbewegung > Hände und Kopf in Richtung Füße führen, danach mit Händen am Boden aufstützen. Auf Bauch schauen um vorwärts zu rollen, aus der Nase ausatmen.

Hüft- bis brusttiefes Wasser. Aus dem Stand: Handstand zum anschliessenden Abrollen vorwärts und sichtbarem Ausatmen durch die Nase



→ [Video](#)

Tunneltauchen

- Kernelement: «Gleiten»
- Fokus: Vor dem Abtauchen leicht aufspringen, Arme unten halten.

Brusttiefes Wasser. Abtauchen, abstossen von der Wand, unter den Beinen einer Person oder durch einen vollständig im Wasser stehenden Reifen gleiten (ohne Antriebsbewegungen).



→ [Video](#)

Superman*

- Kernbewegungen: «Körper, Beine, Atmen»
- Fokus: Halbe Drehung seitwärts um die Längsachse, Kopf und Körper während des Einatmens drehen

Brusttiefes Wasser. Aus Abstossen: 10–15 m Wechselbeinschlag in Bauchlage mit einem Arm in Hochhalte. Drehung von der Bauch- in die Seitenlage zum Einatmen. Anschliessend wieder in Bauchlage drehen zum Ausatmen. Mindestens 3 x hintereinander ausführen.



→ [Video](#)

Eisbärschwimmen*

- Kernbewegungen: «Arme, Beine, Atmen»
- Fokus: Arme weit nach vorne – wie um «Wasser zu schöpfen» – und unter die Brust zurücknehmen.

Tiefwasser. 10–15 m Fortbewegung in Bauchlage, Wechselbeinschlag und Armantrieb mit «Paddelbewegungen» vor dem Kopf, mit ausatmen ins Wasser. Die Arme gleiten unter Wasser nach vorne und ziehen wieder nach hinten bis unter die Schultern.



→ [Video](#)

Rückenschwimmen

- Kernbewegungen: «Beine, Arme»
- Fokus: Horizontale Körperlage halten, Bauch immer zur Wasseroberfläche führen.

Tiefwasser. 15–25 m Fortbewegung in Rückenlage, Wechselbeinschlag und Armantrieb mit Rückholphase der Arme ausserhalb des Wassers.



→ [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 4: Pinguin

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

→ [Videos der Übungen](#)



Quelle: swimsports.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO