

Schwimmen – swimsports.ch: Grundlagentest 6 Krokodil

Der Grundlagentest 6 führt zu den Zielformen Kraul, Brust und Rücken (6 – 7 Jahre). Die Kinder üben den Beinschlag und den Armzug jeweils separat.

Kraul (ganze Lage)

- Kernbewegungen: «Beine, Arme, Atmen»
- Fokus: Guter Kraulaufbau! Ausatmen unter Wasser. Nie die Luft anhalten

Tiefwasser. 15 m Wechselbeinschlag und Wechselzug der Arme mit Unter- und Überwasserphase, in Bauchlage, mit korrekter Seitenatmung..



→ [Video](#)

Scheibenwischer

- Kernbewegungen: «Arme»
- Fokus: Ellbogen bleiben auf Schulterhöhe, Fingerspitzen zeigen zum Boden, nur die Unterarme bewegen

Brusttiefes Wasser oder Tiefwasser. Aus Abstossen: 5–8 m Fortbewegung ausschliesslich mit Armantrieb; die Ellbogen zeigen nach aussen, Antrieb mit Ein- und Auswärtsbewegungen der Unterarme/ Hände unter dem Oberkörper. Das Gesicht liegt mit korrekter Kopfhaltung im Wasser (kein «Brustarmzug», kein Beinantrieb).



→ [Video](#)

Crawl-Brasse-Mix*

- Kernbewegungen: «Beine, Arme, Atmen»
- Fokus: Armzug muss klein bleiben (Ellbogen nicht hinter die Schultern), Gleitphase unbedingt einhalten (Hände bleiben vorne zusammen ca. 3')

Tiefwasser. 20-30 m Fortbewegung in Bauchlage, Wechselbeinschlag kombiniert mit Brustarmzug und regelmässiger Atmung nach vorne bei jedem Zug.

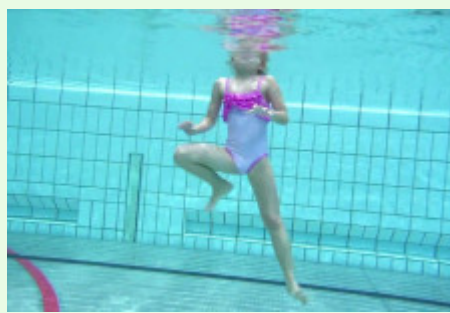


→ [Video](#)

Wasserstampfen

- Kernbewegung: «Beine»
- Fokus: nicht Wassertreten wie im Wasserball oder im Synchronschwimmen. Füsse bleiben immer Flex.

Tiefwasser. Während 30 Sek. aufrecht im Tiefwasser mit auswärts gedrehten Flex-Füssen (zum Fussrist hin gebeugte Füsse) seitwärts nach unten stossen. Arme können helfend eingesetzt werden (z.B. paddeln).



→ [Vidéo](#)

Entenfüsse*

- Kernbewegung: «Beine»
- Fokus: Die Füsse müssen auswärtsgedreht sein, keine Schere.

Tiefwasser. Je 10-15 m Gleichschlag der Beine (Schwung-/Stossbewegung der Unterschenkel mit auswärtsgedrehten Füssen) in Rücken- oder in Bauchlage, die Armhaltung ist frei wählbar.



→ [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 6: Krokodil

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

→ [Videos der Übungen](#)



Quelle: swimsports.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO