

# Schwimmen – Grundlagentests swimsports.ch: Kurs-Konzeption: Zwei Beispiele

Wie schaffe ich es, dass alle Kinder im Schwimmunterricht zu diesen Zielformen kommen?  
Welche Übungen bringen die Kinder zum Ziel? Hier finden Sie einen möglichen Weg, um zwei Zielformen zu erreichen.

Die Übungen «Superman» im GLT [«Pinguin»](#) und «Entenfüsse» im GLT [«Krokodil»](#) sind für Kraul und Brust-Technik essenziell. Damit die Kinder diese Übungen am Schluss richtig können, ist ein seriöser Aufbau erforderlich, der viel Zeit in Anspruch nimmt.

## Aufbaureihe zur Übung «Superman»



**Ziele:** Atmen, Rotation um Längsachse ohne Kopfhebung und ohne Armeinsatz

1. Wechselbeinschlag in Bauch und Rückenlage.
2. Superman in Seitenlage (Fokus: gestreckte Körperhaltung, guter Beinschlag seitwärts)(siehe Bild).
3. Superman in Rückenlage (Fokus: gespannte Körperhaltung, guter Beinschlag).
4. Superman in Bauchlage beginnen, nach dem Ausatmen in Seitenlage drehen und in Seitenlage fertig schwimmen (Fokus: gestreckte Körperhaltung, guter Beinschlag, Drehung des Körpers ohne den Kopf zu heben).
5. Superman in Bauchlage beginnen auf den Rücken drehen und wieder zurück ohne den Kopf zu heben (Fokus: Superman kann nur «nein» sagen, er kann nie «ja» sagen).
6. Superman in Bauchlage beginnen, nach dem Ausatmen nur auf die Seite drehen, einatmen und wieder zurück (Fokus: Atmen, Rotation um Längsachse ohne Kopfhebung und ohne Armeinsatz).
7. Alle Übungen zuerst mit Hilfe einer kleinen Schwimmhilfe in der Hand (z.B. Ringli, Poolnudelsticks usw.).

## Aufbaureihe zur Übung «Entenfüsse» (Brustbeinschlag)



**Ziele:** Flexfussstellung und darauf schauen, dass die Beine den Schwung ganz fertig beenden.

1. Mit den Schülern an Land Fussstellung «Flex-Point» üben (siehe Bild).
2. Im Wasser stampfen mit «Flexfüssen» in Rückenlage und stehend im Wasser evt. mit Hilfsmittel (Fokus: Flexfussstellung).
3. Sitzend am Bassinrand Beinschlag einüben: Es beginnt immer mit gestreckten Beinen und Füssen, langsam die Fersen zu Wand ziehen und die Füsse auswärtsdrehen. (W-Stellung). Mit den Fersen einen grossen Kreis zeichnen und mit aller Kraft die Beine zusammendrücken, gestreckt eine Pause machen. Mehrmals am Rand üben (Fokus: Flexfüsse beim Kreis).
4. Mit Schwimmhilfe (Nudel, Brettli usw. ) in Rückenlage im Wasser weiterüben (Fokus: Gerade Wasserlage der Hüften, Flexfüsse beim Schwung).
5. Das Ganze in Bauchlage wiederholen (Fokus: Wie oben beschrieben jedoch auch darauf schauen, dass die Beine den Schwung ganz fertig beenden).

Quelle: Elisabeth Herzig, Bernadette Pape, Flavio Seeberger (swimsports.ch)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**