

# Schwimmen – swimsports.ch: Grundlagentest 7 – Eisbär

Der Grundlagentest 7 führt die Kinder zu Wasserkompetenz und Sicherheit (6 – 8 Jahre). Die Kinder koordinieren die Bewegungen im Brustschwimmen, üben weiterhin den Kraul und Rückenraul und bestehen den WSC.

## Tauchwende

- Kernelemente: «Antreiben, Gleiten»
- Fokus: Zuerst die Wende an der Wand üben (Unterwasserschnecke), dann die Distanz vergrössern

Brusttiefes Wasser. Aus Stand: Aus 5 m Entfernung zur Wand tauchen, unter Wasser wenden und nach 2 m einen Tauchgegenstand vom Boden heraufholen.



→ [Video](#)

## Delfin

- Kernbewegung: «Körper»
- Fokus: Fokus: Kopf muss nicken (wie «Ja» sagen). Hände zeigen abwärts, Kopf geht mit, Hände zeigen aufwärts, Kopf geht mit.

Tiefwasser. Aus Abstossen Delfinkörperbewegungen über eine Distanz von minimal 4–6 m mit deutlich sichtbarem Impuls aus Kopf/Schultern ausführen (keine Delfinsprünge, Beine bleiben locker). Arme in Hochhalte oder am Körper angelegt.



→ [Video](#)

## Brust

- Kernbewegungen: «Beine, Arme, Atmen»
- Fokus: Koordination: Bewegungsablauf mit den Armen beginnen. Der neue Bewegungsablauf beginnt erst wenn die Beine den Schwung fertig gemacht haben

Tiefwasser. 16–25 m Brust ganze Lage. Antriebswirksame Schwung-/Stossbewegung der Beine, Armzug mit angewinkelten Armen während der Zugphase. Korrekte Koordination Armzug – Atmung. Sichtbares



Ausatmen ins Wasser.

→ [Vidéo](#)

## Wasser-Sicherheits- Check WSC

- Wasserkompetenz und Sicherheit

Tiefwasser. Folgende 3 Übungen sind direkt nach einander und ohne Pause zu absolvieren:

- Rolle/purzeln in tiefes Wasser (der Kopf muss vollständig untertauchen)
- 1 Minute an Ort über Wasser halten (in Rückenlage schwebend oder mit Wasserstampfen oder Wechselbeinschlag). Dabei einmal um die eigene Achse drehen um sich zu orientieren
- 50 m schwimmen



→ [Video](#)

Der WSC-Ausweis kann zusätzlich abgegeben werden.

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

## Grundlagentest 7: Eisbär

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

→ [Videos der Übungen](#)



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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**