

Schwimmen – swimsports.ch: Grundlagentests Schwimmen

Jedes Kind kennt die Abzeichen der Grundlagentests von swimsports.ch, jede Schwimmunterrichtende und jede Lehrperson für den Schulschwimmunterricht die Inhalte, die im 2010 überarbeitet und angepasst wurden. Jede Übung kann als Videoclip auf dem Internet angeschaut und runtergeladen werden.



Die sieben Grundlagentest GLT sind Zielsetzungen für einen gut strukturierten und zielgerichteten Schwimmunterricht mit Kindern (aber ebenso mit Erwachsenen). Nach den sieben GLT ist das Kind sehr gut wassergewöhnt und wasserkompetent. Es kann drei Schwimmarten in einer gefestigten, kindgerechten Form schwimmen.

Die beiden ersten Tests sind der Wassergewöhnung und dem Erfahren der Kernelemente gewidmet. In den Tests 3 und 4 werden die Kernelemente gefestigt und die Kernbewegungen eingeführt. Die Tests 5 bis 7 perfektionieren mit etlichen Übungsformen die Kernbewegungen und führen zu den Zielformen Kraul, Brust und Rücken und dem Bestehen des Wasser- Sicherheits-Checks WSC.

Das Skelett des Schwimmunterrichts

Die Testübungen sind jedoch nicht der alleinige Inhalt des Schwimmunterrichts. Sie bilden vielmehr dessen «Skelett» und sollen mit vielen Variationen ergänzt werden. Jede Testübung wird mit kindgerechten Übungen und Spielen zuerst aufgebaut und erarbeitet, dann geübt und dadurch gefestigt. Dies geschieht sehr spielerisch, mit Metaphern und Geschichten.

Um diese Methodik zu veranschaulichen zeigen wir zwei Progressions-Beispiel, um die entsprechende Bewegungsform im Test zu erlangen: Die Übungen «Superman» (GLT «Pinguin» sowie die «Entenfüsse» (Test «Krokodil») sind für das Erlangen der Kraul- und Brusttechnik essentiell.

Für Menschen mit Behinderung

Die Übungen aus den sieben Grundlagentests können auch – mit entsprechenden Anpassungen – auch von Menschen mit Behinderung erlernt und durchgeführt werden. Wichtig ist dabei eine individuelle Zielsetzung.

Dank des Auftriebs sind im Wasser Bewegungen möglich, die Gehbehinderte an Land nicht oder schlecht ausüben können. Im Wasser ist jeder frei und – beherrscht er das Schweben in Rückenlage – auch unabhängig. Wasser vergrössert den Bewegungsradius.

- [Methodische Grundsätze](#)
- [Organisationshinweise](#)
- [Grundlagentest 1: Krebs](#)
- [Grundlagentest 2: Seepferd](#)
- [Grundlagentest 3: Frosch](#)
- [Grundlagentest 4: Pinguin](#)
- [Grundlagentest 5: Tintenfisch](#)
- [Grundlagentest 6: Krokodil](#)
- [Grundlagentest 7: Eisbär](#)
- [Kurs-Konzeption: Zwei Beispiele](#)
- [Grundlagentests für Menschen mit Behinderung](#)

Schwimmtests 1-8

Die Schwimmtests sind zum einen das Bindeglied zwischen den Grundlagentests und dem Wettkampfschwimmen. Zum anderen ermöglichen sie Lehrpersonen/Trainer in Schwimmschulen, Vereinen und Schulen eine sinnvolle Weiterentwicklung der Schwimmarten und einen roten Faden für ihren weiterführenden Unterricht. Mit den aufbauenden Übungen der Schwimmtestreihen von Wal bis Delfin werden die Schwimmarten Kraul, Rückenraul und Brust verfeinert. Die Schwimmart Delfin wird aus der Delfinwelle im Test Eisbär der Grundlagentests zur Zielform aufgebaut. Bei den Schwimmtests 5 bis 8 werden die Kinder mit diversen Variationen und Kombinationen der einzelnen Schwimmarten an die Wettkämpfe herangeführt

→ [Schwimmtests 1 - 8](#)

Quelle: swimsports.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO