

# Schwimmen – swimsports.ch: Grundlagentest 5 – Tintenfisch

Im Grundlagentest 5 geht es um das Perfektionieren der Kernbewegungen. Die Übungen führen zu den Zielformen Kraul, Brust und Rücken. Neben Kraul und Rückenraul wird hier zum Erstenmal der Brustarmzug geübt.

## Haifisch

- Kernbewegungen: «Beine, Atmen»
- Fokus: Fokus: Beim Einatmen den Arm am Körper entlang anziehen um eine Haifischflosse zu imitieren. Beim Ausatmen Arm wieder in Ausgangsposition strecken.

Tiefwasser. 15–20 m Wechselbeinschlag in Bauchlage, ein Arm in Hochhalte, der andere Arm am Körper seitl. angelegt: Ausatmen ins Wasser, Einatmen mit Rollen über den gestreckten Arm und gleichzeitigem Hochziehen des Ellbogens des angelegten Armes, danach Arm senken, Kopf drehen und ausatmen.



→ [Video](#)

## Slalom mit Brustarmzug

- Kernbewegungen: «Biene, Arme»
- Focus: Achtung kein Tauchzug, Ellbogen gehen nicht hinter die Schultern.

Brusttiefes Wasser. Unter Wasser von der Wand abstossen und 5 m tauchen mit Wechselbeinschlag und Brustarmzug durch zwei seitlich versetzt stehende Reifen hindurch.



→ [Video](#)

---

## Baumstammrollen\*

- Kernbewegungen: «Beine»
- Fokus: : Beim Drehen von der Bauch- in die Rückenlage mit dem Kopf die Rotation auslösen und in Rückenlage sofort den Bauch an die Wasseroberfläche bringen. Gute Körperspannung bringt den Kopf zum Einatmen an die Wasseroberfläche.



Tiefwasser. Aus Abstossen: Mit Wechselbeinschlag 15 m «Baumstammrollen» mit je zwei Drehungen von der Rücken- in die Bauchlage und von der Bauch- in die Rückenlage, die Arme bleiben während der gesamten Übung in Hochhalte gestreckt.

→ [Video](#)

---

## Schraubenkraul\*

- kernbewegungen: «Beine, Arme»
- Fokus: Fokus: Rückenkraul-und Kraul-Übungsreihen getrennt üben, dann zusammensetzen.



Tiefwasser. 25 m Fortbewegung: 5–8 m Wechselbeinschlag und Wechselzug der Arme mit Unter- und Überwasserphase in Bauchlage mit Seitenatmung; unmittelbar anschliessend 5–8 m in Rückenlage, gestreckte Arme in der Überwasserphase, regelmässiger Armzug usw.

→ [Video](#)

---

## Köpfler

- Fokus:Kinn auf die Brust, Arme bei den Ohren, Wassertiefe beachten

Angemessene Wassertiefe je nach Körpergrösse (Empfohlen: mindestens 1,50 m)



→ [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 5: Tintenfisch

→ [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**