

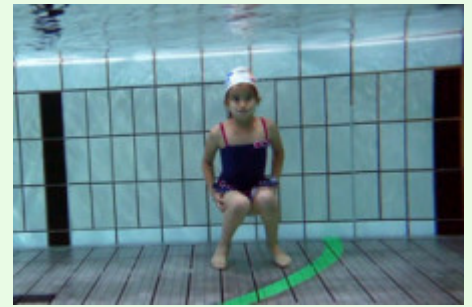
# Schwimmen – swimsports.ch: Grundlagentest 1 – Krebs

Der erste Grundlagentest richtet sich an die 4- bis 5-Jährigen. Dabei geht es um das Erlangen von Wassergewöhnungs- und Kernelementen. Die ersten Ziele: Tauchen, Atmen, Schweben, Gleiten.

## Taucherli

- Kernelement: «Atmen»
- Fokus: die Kinder sollen die Angst vor dem Eintauchen verlieren. Dies geschieht vor allem auch durch die Verwendung von Metaphern, welche die Bewegung begleiten.

Stehend minimal 3 Sek. mit angehaltenem Atem vollständig untertauchen, über Wasser ausatmen.



→ [Video](#)

## Sprudelbad

- Kernelement: «Atmen»
- Fokus: Aus dem Bauch heraus mit viel Druck ausatmen (unter Wasser laut «puuhhh» rufen)

Stehend minimal 3 Sek. vollständig untertauchen mit sichtbarem Ausatmen durch Mund und/oder Nase unter Wasser.



→ [Video](#)

## Flugzeug

- Kernelement: «Schweben»
- Fokus: Blick auf Beckenboden gerichtet, Atem möglichst lang unter Wasser anhalten.

Minimal 3 Sek. schweben in Bauchlage mit korrekter Kopfhaltung, Arme in Seithalte.



→ [Video](#)

## Bauchpfeil

- Kernelement: «Gleiten»
- Fokus: Arme hinter den Ohren, Gesicht im Wasser, dann abstossen.

Brusttiefes Wasser. Von der Wand oder der Treppe abstossen und während minimal 3 Sek. in Bauchlage selbständig gleiten (ohne Beinschlag). Das Gesicht liegt im Wasser, Arme in Hochhalte.



→ [Video](#)

## Sprung

- Fokus: Nach dem Sprung ins Wasser sich verstecken.

Freier Sprung vom Bassinrand auf die Füße zum sofortigen, vollständigen Untertauchen.



→ [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 1: Krebs

→ [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**