

# Schwimmen – swimsports.ch: Grundlagentest 3 – Frosch

Im dritten Grundlagentest werden alle Kernelemente gefestigt und die Kernbewegungen eingeführt (5-6 Jahre). Die Kinder lernen in Bauchlage zu atmen.

## Motorboot

- Kernelemente: «Gleiten, Atmen»
- Fokus: Gesicht im Wasser vor dem Abstossen damit das Gleiten einfacher ist.

Mindestens brusttiefes Wasser. Aus Abstossen vom Rand minimal 5 Sek. gleiten in Bauchlage an der Wasseroberfläche mit korrekter Kopfhaltung und sichtbarer Ausatmung



→ [Video](#)

## Rückenpfeil

- Kernelement: «Gleiten»
- Fokus: Arme hinter den Ohren, Kinn im Wasser, Blick an die Decke gerichtet, abstossen.

Mindestens brusttiefes Wasser. Gleiten während mindestens 5 Sek. in Rückenlage aus Abstossen vom Rand oder vom Boden, Arme in Hochhalte.



→ [Video](#)

## Seehund-Schwimmen in Rückenlage \*

- Kernelement: «Antreiben»
- Fokus: Arme neben dem Körper, beim Beinantrieb spritzen.

Tiefwasser. 8 m Wechselbeinschlag in Rückenlage, Hände können seitlich neben dem Körper im Wasser paddeln oder Arme in Hochhalte.



→ [Video](#)

## Seehund-Schwimmen in Bauchlage \*

- Kernelemente: «Antreiben, Atmen»
- Fokus: Einatmen im Wasser üben (zuerst in standtiefem Wasser, danach in Tiefwasser)

Tiefwasser. 8 m Wechselbeinschlag in Bauchlage, Hände können seitlich neben dem Körper im Wasser paddeln oder Arme in Hochhalte. Eine Antriebsbewegung der Arme z.B. «Raddampfer» unterstützt das Einatmen.



→ [Video](#)

## Purzelbaum

- Fokus: Zehen ganz vorne an den Beckenrand platzieren, Kopf zwischen die Knie (Bild)

Tiefwasser. Rolle/Purzelbaum vorwärts vom Bassinrand in tiefes Wasser



→ [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 3: Frosch

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

→ [Videos der Übungen](#)



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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO