

# 1 Krebs mit Anpassungen für Behinderte

<b>Taucherli</b> Wassergewöhnung Standtiefes Wasser	Stehend minimal 3 Sek. mit angehaltenem Atem vollständig untertauchen, über Wasser ausatmen	<i>dito</i>
<b>Sprudelbad</b> Wassergewöhnung Standtiefes Wasser	Stehend minimal 3 Sek. vollständig untertauchen mit sichtbarem Ausatmen durch Mund und/oder Nase unter Wasser.	<i>dito</i>
<b>Flugzeug *</b> Wassergewöhnung Brusttiefes Wasser	Minimal 3 Sek. schweben in Bauchlage mit korrekter Kopfhaltung, Arme in Seithalte.	<b>In Bauch- oder Rückenlage</b> <i>Bild 1. Teil mit Hilfe, dann loslassen analog Seerose</i>
<b>Bauchpfeil</b> Basiskompetenz 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	<b>Schleppschiff</b> in Bauch- oder Rückenlage Der Helfer zieht an den Händen der gestreckten Armen oder in Rückenlage auch zwischen den Schulterblättern haltend.
<b>Sprung *</b> Wassergewöhnung Brusttiefes Wasser	Freier Sprung vom Bassinrand auf die Füße zum sofortigen, vollständigen Untertauchen.	Freier Sprung <b>aus dem Stand oder sitzend</b> vom Bassinrand ins Wasser mit vollständigem Untertauchen.

Bei der mit einem \* bezeichneten Übung darf auf keinen Fall ein Kompromiss bei der Testabnahme gemacht werden. Wenn diese Übung nicht **sicher und wiederholbar** beherrscht wird, ist das weitergehen in die nächste Stufe auf keinen Fall möglich

## 2 Seepferd mit Anpassungen für Behinderte

<b>Fischauge</b> Wassergewöhnung Standtiefes Wasser	Untertauchen, Augen öffnen und erkennen eines Gegenstandes, einer Zahl oder einer Farbe unter Wasser.	<i>dito</i>
<b>Luftpumpe *</b> Wassergewöhnung Standtiefes Wasser	Stehend: Einatmen, untertauchen und vollständig unter Wasser ausatmen. Die Übung ist ohne Unterbruch und ohne Augen zu reiben viermal auszuführen. Ziel: gleichmässiger Atemrhythmus.	Stehend: Einatmen, untertauchen und vollständig unter Wasser ausatmen. Die Übung ist ohne Unterbruch und ohne Augen zu reiben <b>zweimal</b> auszuführen. Ziel: gleichmässiger Atemrhythmus.
<b>Seerose *</b> Wassergewöhnung Standtiefes Wasser	Minimal 5 Sek. schweben in Rückenlage, Arme in Seit- bis Hochhalte.	<b>Seerose und Flugzeug</b> Minimal 5 Sek. schweben in <b>Bauch- und</b> Rückenlage, Arme in Seit- bis Hochhalte.
<b>Bauchpfeil mit Beinmotor</b> Basiskompetenz Standtiefes Wasser	Gleiten über minimal 2 m in Bauchlage aus Abstossen vom Rand oder vom Boden ohne Antrieb, Arme in Hochhalte. Anschliessend nochmals 2 m mit Beinantrieb.	Gleiten über minimal <b>1</b> m in Bauchlage aus Abstossen vom Rand oder vom Boden ohne Antrieb, Arme in Hochhalte. Anschliessend nochmals <b>1</b> m mit Beinantrieb.
<b>Froschsprung</b> Wassergewöhnung <b>mind. Standtiefes Wasser</b>	Fussprung in tiefes Wasser zum Untertauchen. (Hilfsperson steht im Wasser.)	<b>Froschsprung</b> Fussprung <b>aus dem Stand oder dem Sitzen</b> zum Untertauchen <b>(ohne Bodenkontakt)</b>

Bei der mit einem \* bezeichneten Übung darf auf keinen Fall ein Kompromiss bei der Testabnahme gemacht werden. Wenn diese Übung nicht **sicher und wiederholbar** beherrscht wird, ist das Weitergehen in die nächste Stufe auf keinen Fall möglich

# 3 Frosch mit Anpassungen für Behinderte

<b>Motorboot</b> Basiskompetenz Mindestens schulertiefes Wasser	Aus Abstossen vom Rand minimal 5 Sek. gleiten in Bauchlage an der Wasseroberfläche mit korrekter Kopfhaltung und sichtbarer Ausatmung.	<i>dito</i>
<b>Rückenfeil</b> Basiskompetenz Mindestens schulertiefes Wasser	Gleiten während mindestens 5 Sek. in Rückenlage aus Abstossen vom Rand oder vom Boden, Arme in Hochhalte.	Gleiten während mindestens 5 Sek. in Rückenlage aus Abstossen vom Rand oder vom Boden, Arme in Hochhalte oder falls nicht möglich seitlich am Körper anliegend.
<b>Seehund-Schwimmen in Rückenlage *</b> Antriebskompetenz Tiefwasser	8 m Wechselbeinschlag in Rückenlage, Hände können seitlich neben dem Körper im Wasser paddeln oder Arme in Hochhalte.	20 Sek. Wechselbeinschlag in Rückenlage, Hände können seitlich neben dem Körper im Wasser paddeln oder Arme in Hochhalte.
<b>Seehund-Schwimmen in Bauchlage *</b> Antriebskompetenz 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.	15 Sek. 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. Dreimaliges Einatmen mit Vorwärtsbewegungen dazwischen.
<b>Purzelbaum</b> Wassergewöhnung Tiefwasser	Rolle / Purzelbaum vorwärts vom Bassinrand in tiefes Wasser.	Purzelbaum oder seitliches Rollen um die Körperlängsachse vom Bassinrand ins Wasser

Bei der mit einem \* bezeichneten Übung darf auf keinen Fall ein Kompromiss bei der Testabnahme gemacht werden. Wenn diese Übung nicht **sicher und wiederholbar** beherrscht wird, ist das weitergehen in die nächste Stufe auf keinen Fall möglich

## 4 Pinguin mit Anpassungen für Behinderte

<p><b>Handstand</b></p> <p>Wassergewöhnung</p> <p>Hüft- bis brusttiefes Wasser</p>	<p>Aus dem Stand : Handstand zum anschliessenden Abrollen vorwärts und sichtbarem Ausatmen durch die Nase.</p>	<p><b>Purzelbaum im Wasser</b></p> <p>Falls eine Vorwärtsrolle behinderungsbedingt nicht erlaubt ist, darf der Schwimmer vom Helfer als Baumstamm mehrmals gedreht werden. Sichtbares Ausatmen durch die Nase.</p>
<p><b>Tunneltauchen</b></p> <p>Basiskompetenz</p> <p>Brust- bis schulertiefes Wasser</p>	<p>Abtauchen, abstossen von der Wand, durch einen vollständig im Wasser stehenden Reifen gleiten (ohne Antriebsbewegungen).</p>	<p>Abtauchen, abstossen <b>oder mit Hilfeleistung</b> von der Wand, durch einen vollständig im Wasser stehenden Reifen gleiten (ohne Antriebsbewegungen).</p>
<p><b>Superman *</b></p> <p>Antriebskompetenz</p> <p>Mindestens schulertiefes Wasser</p>	<p>Aus Abstossen: 10 - 15 m Wechselbeinschlag in Bauchlage mit einem Arm in Hochhalte. Drehung von der Bauch- in die Seitenlage zum Einatmen. Anschliessend wieder in Bauchlage drehen zum Ausatmen. Mindestens 3 x hintereinander ausführen.</p>	<p><i>Ergänzung:</i></p> <p><b>Ist kein Beinantrieb möglich, darf am gestreckten Arm gezogen werden.</b></p>
<p><b>Eisbärschwimmen *</b></p> <p>Antriebskompetenz</p> <p>Tiefwasser</p>	<p>10–15 m Fortbewegung in Bauchlage, Wechselbeinschlag und Armantrieb mit «Paddelbewegungen» vor dem Kopf, mit Ausatmen ins Wasser. Die Arme gleiten unter Wasser nach vorne und ziehen wieder nach hinten bis unter die Schultern.</p>	<p><i>dito</i></p>
<p><b>Rückenschwimmen</b></p> <p>Bewegungskompetenz</p> <p>Tiefwasser</p>	<p>15–25 m Fortbewegung in Rückenlage, Wechselbeinschlag und Armantrieb mit Rückholphase der Arme ausserhalb des Wassers.</p>	<p>15–25 m Fortbewegung in Rückenlage, Wechselbeinschlag und Armantrieb mit Rückholphase der Arme <del>ausserhalb des Wassers.</del></p>

Bei der mit einem \* bezeichneten Übung darf auf keinen Fall ein Kompromiss bei der Testabnahme gemacht werden. Wenn diese Übung nicht **sicher und wiederholbar** beherrscht wird, ist das weitergehen in die nächste Stufe auf keinen Fall möglich

## 5 Tintenfisch mit Anpassungen für Behinderte

<p><b>Haifisch</b></p> <p>Antriebskompetenz</p> <p>Tiefwasser</p>	<p>15–20 m Wechselbeinschlag in Bauchlage, ein Arm in Vorhalte, 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.</p>	<p><i>Ergänzung:</i> Ist kein Beintrieb möglich, darf am gestreckten Arm gezogen werden.</p>
<p><b>Slalom mit Brustarmzug</b></p> <p>Antriebskompetenz</p> <p>Brust- bis schultertiefes Wasser</p>	<p>Unter Wasser von der Wand abstossen und 5 m tauchen mit Wechselbeinschlag und <b>Brustarmzug</b> durch zwei seitlich versetzt stehende Reifen hindurch.</p>	<p>Unter Wasser von der Wand abstossen (oder mit Hilfestellung) und 3 m tauchen mit Wechselbeinschlag und Brustarmzug durch zwei seitlich versetzt stehende Reifen hindurch.</p>
<p><b>Baumstamm-Rollen *</b></p> <p>Antriebskompetenz</p> <p>Tiefwasser</p>	<p>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.</p>	<p>Mit Wechselbeinschlag 15 m «Baumstammrollen» mit je zwei Drehungen von der Rücken- in die Bauchlage und von der Bauch- in die Rückenlage. Bei der Rotation von der Bauch- in die Rückenlage, darf ein Arm die Drehung beenden.</p>
<p><b>Schraubenkraul *</b></p> <p>Bewegungskompetenz</p> <p>Tiefwasser</p>	<p>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, usw.</p>	<p>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, möglichst gestreckte Arme in der Überwasserphase, regelmässiger Armzug usw.</p>
<p><b>Köpfler</b></p> <p>Sportartenspezifische Kompetenz</p> <p>Angemessene Wassertiefe je nach Körpergrösse (Empfohlen, mindestens 1,50 m)</p>	<p>Eintauchen kopfwärts aus Knie-,Hockstand oder Stand mit anschliessendem Gleiten gegen den Boden.</p>	<p>Eintauchen kopfwärts aus Sitz, Knie-,Hockstand oder Stand mit anschliessendem Gleiten gegen den Boden.</p>

Bei der mit einem \* bezeichneten Übung darf auf keinen Fall ein Kompromiss bei der Testabnahme gemacht werden. Wenn diese Übung nicht **sicher und wiederholbar** beherrscht wird, ist das weitergehen in die nächste Stufe auf keinen Fall möglich

## 6 Krokodil mit Anpassungen für Behinderte

<b>Kraul (ganze Lage) *</b> Bewegungskompetenz Tiefwasser	15 m Wechselbeinschlag und Wechselzug der Arme mit Unter- und Überwasserphase, in Bauchlage, mit korrekter Seitenatmung.	15 m Wechselbeinschlag und Wechselzug der Arme <b>mit möglichst sichtbarer</b> Unter- und Überwasserphase, in Bauchlage, mit korrekter Seitenatmung.
<b>Scheibenwischer</b> Antriebskompetenz Brust- bis schultertiefes Wasser	Aus Abstossen: 5–8 m Fortbewegung ausschliesslich mit Armantrieb; die Ellbogen zeigen nach aussen, Antrieb mit Ein- und Auswärtsbewegungen der Unterarme/ Hände unter dem Oberkörper, das Gesicht liegt mit korrekter Kopfhaltung im Wasser (kein «Brustarmzug», kein Beinantrieb).	Aus Abstossen: <b>3-5 m</b> Fortbewegung ausschliesslich mit Armantrieb; die Ellbogen zeigen nach aussen, Antrieb mit Ein- und Auswärtsbewegungen der Unterarme/ Hände unter dem Oberkörper, das Gesicht liegt mit korrekter Kopfhaltung im Wasser (kein «Brustarmzug», kein Beinantrieb).
<b>Kraul-Brust-Mix *</b> Bewegungskompetenz Tiefwasser	20–30 m Fortbewegung in Bauchlage, Wechselbeinschlag kombiniert mit Brustarmzug und regelmässiger Atmung nach vorne bei jedem Zug.	<b>15-20 m</b> Fortbewegung in Bauchlage, Wechselbeinschlag kombiniert mit Brustarmzug und regelmässiger Atmung nach vorne bei jedem Zug.
<b>Wasserstampfen</b> Antriebskompetenz Tiefwasser	Während 30 Sek. aufrecht im Tiefwasser mit auswärts gedrehten Flex-Füssen seitwärts nach unten stossen. Arme können helfend eingesetzt werden (z.B. paddeln).	Während 30 Sek. aufrecht im Tiefwasser <del>mit auswärts gedrehten Flex-Füssen (zum Fussrist hin gebeugte Füsse) seitwärts nach unten stossen.</del> Arme können helfend eingesetzt werden (z.B. paddeln).
<b>Entenfüsse *</b> Antriebskompetenz Tiefwasser	Je 10–15 m Gleichschlag der Beine (Schwung-/Stossbewegung der Unterschenkel mit auswärtsgedrehten Füssen) in Rücken- und in Bauchlage, die Armhaltung ist frei wählbar.	<b>Ergänzung:</b> Ausführung behinderungsgemäss angepasst (Schere bei Hemiparese)

Bei der mit einem \* bezeichneten Übung darf auf keinen Fall ein Kompromiss bei der Testabnahme gemacht werden. Wenn diese Übung nicht **sicher und wiederholbar** beherrscht wird, ist das weitergehen in die nächste Stufe auf keinen Fall möglich

## 7 Eisbär mit Anpassungen für Behinderte

<p><b>Tauchwende</b></p> <p>Bewegungskompetenz</p> <p>Schultertiefes Wasser</p>	<p>Aus Stand: Aus 5 m Entfernung zur Wand tauchen, unter Wasser wenden und nach 2 m einen Tauchgegenstand vom Boden heraufholen.</p>	<p>Aus Stand: Aus 1 m Entfernung zur Wand tauchen, <b>möglichst</b> unter Wasser <b>(Gesicht muss immer im Wasser bleiben)</b> wenden und nach 2 m einen Tauchgegenstand vom Boden heraufholen.</p>
<p><b>Delfin</b></p> <p>Antriebskompetenz</p> <p>Schultertiefes Wasser</p>	<p>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.</p>	<p><del>4-5</del> Delfinkörperbewegungen über <del>eine Distanz von minimal 4 – 6 m</del> mit deutlich sichtbarem Impuls aus Kopf/Schultern ausführen (keine Delfinsprünge, Beine bleiben locker). Arme in Hochhalte oder am Körper angelegt.</p>
<p><b>Brust</b></p> <p>Bewegungskompetenz</p> <p>Tiefwasser</p>	<p>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.</p>	<p><i>Ergänzung:</i> Ausführung behinderungsgemäss angepasst (z.B. Schere bei Hemiparese)</p>
<p><b>Wasser-Sicherheits-Check WSC *</b></p> <p>Tiefwasser</p>	<p><i>Folgende 3 Übungen sind direkt nacheinander und ohne Pause zu absolvieren:</i> 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) 50 m schwimmen</p> <p>Der WSC-Ausweis soll separat abgegeben werden</p>	<p><i>Folgende 3 Übungen sind direkt nacheinander und ohne Pause zu absolvieren:</i> Rolle <b>vor- oder seitwärts</b> ins tiefe Wasser (der Kopf muss vollständig untertauchen) 1 Minute an Ort über Wasser halten (mit Wasserstampfen oder Wechselbeinschlag, <b>Arme dürfen unterstützend helfen</b>) 50 m schwimmen</p> <p>Der WSC-Ausweis soll separat abgegeben werden</p>

Bei der mit einem \* bezeichneten Übung darf auf keinen Fall ein Kompromiss bei der Testabnahme gemacht werden. Wenn diese Übung nicht **sicher und wiederholbar** beherrscht wird, ist das weitergehen in die nächste Stufe auf keinen Fall möglich