

Test 1 – Wal

Name	Vorname	Schwimmtest 1 Wal						
		Kraul mit Hüfte anheben	Superman-Rücken	Brustbein-schlag Rückenlage	Superman-Kraul	50 m Wechselschlag-schwimmen	Start Kraul	Kippwende Kraul

Kriterien zur Testabnahme, Test 1 Wal

Üb 1: 16-25 m Kraul mit Hüfte anheben

- Bei jedem Eintauchen der Hand aktives Anheben der Hüfte
- Kontinuierlicher Bewegungsablauf
- Exakte Koppelung Arme – Hüfte anheben
- Passive Beine

Üb 2: 16-25 m Superman-Rücken

- Gestreckte Rückenlage
- Regelmässiger Beinschlag
- Gleichzeitiger Armwechsel auf 6-8 Beinschläge.
- In der Ruheposition der Arme, ein Arm in Hochhalte, der andere am Körper angelegt

Üb 3: Brustbeinschlag in Rückenlage

- Bewegungseffizienz
- Korrekte Beinposition vor der Schwung- Stossbewegung
- Sichtbare Gleitphase
- Max 10 Beinschläge auf 15 m

Üb 4: 16-25 m Superman-Kraul

- Regelmässiger Beinschlag
- Korrekte Kopfhaltung
- Sichtbares, stetiges Ausatmen während den 6-8 Beinschlägen

Üb 5: 50 m Wechselschlagschwimmen

- Kontinuierliche Bewegungen ohne Pause
- Rücken: gestreckte Arme in der Rückholphase
- Armzug bis zu den Oberschenkeln
- Kraul: 3er-Atmung

Üb 6: Start Kraul

- Dynamischer Sprung
- Hände und Kopf tauchen zuerst ein
- Gleitphase in gestreckter Körperposition

Üb 7: Kippwende Kraul

- Dynamisches Kippen sowie Anhocken der Beine
- Unter Wasser abstossen mit anschliessender Gleitphase
- Einatmen erst nach 2-3 Armzügen

Test 2 - Hecht

Name	Vorname	Schwimmtest 2 Hecht						
		Flache Delfinbewegung	Rückenrotation einarmig	Brustarmzug effizient	Kraul einarmig	75 m 3-Lagen	Start Brust	Wende Brust

Kriterien zur Testabnahme, Test 2 Hecht

Üb 1: 16-25 m Flache Delfinbewegung

- Flache Delfinbewegung
- Auslösen der Bewegung aus dem Brustkorb
- Aktives, flaches Anheben und Senken der Hüfte
- 2er-Rhythmus

Üb 2: 16-25 m Rücken-Rotation einarmig

- Aktive Rotation
- Kontinuierliche Bewegungen ohne Pause des Zugarms
- Schulterbreites Eintauchen der Hand mit der Kleinfingerseite

Üb 3: 16-25 m Brustarmzug effizient

- Handrücken zeigt in Schwimmrichtung
- Ellbogen bleiben vor Schulterlinie
- Widerstandsarme Rückholphase der Arme
- Gleitphase der Arme in Vorhalte

Üb 4: 32-50 m Kraul einarmig

- 3-dimensionales Zug- und Druckmuster deutlich erkennbar
- Rückholphase des Arms mit lockerer Hand nahe am Körper
- Schulterbreites Eintauchen der Hand
- Arm beim eintauchen gestreckt

Üb 5: 75 m 3-Lagen

- Korrekte Reihenfolge der Schwimmarten
- Korrekte Schwimmtechnik der jeweiligen Schwimmart
- Kontinuierliche Bewegungen ohne Pause
- Angepasste Atmung

Üb 6: Start Brust

- Dynamischer Sprung
- Hände und Kopf tauchen zuerst ein
- Tauchzug
- Kopf durchbricht Wasseroberfläche beim 2. Armzug

Üb 7: Wende Brust

- Dynamisches Kippen sowie Anhocken der Beine
- Unter Wasser abstossen mit anschliessender Gleitphase
- Tauchzug
- Gleitphase zwischen dem Tauchzug der Arme und jenem der Beine
- Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule

Test 3 - Hai

Name	Vorname	Schwimmtest 3 Hai						
		Delfin- bewegung mit Armzug	Rücken einarmig	Brustkoord. Arme – Beine -Beine	Scheiben- wischer- Kraul	100 m Lagen, Technik	Delfinbein- schläge in Rückenlage	Rollwende Rücken

Kriterien zur Testabnahme, Test 3 Hai

Üb 1: 16-25 m Delfinbewegung mit Armzug

- Flache Delfinbewegung
- Symmetrische Armzüge
- Armzug bis zu den Oberschenkeln
- Gestreckte Arme über Wasser
- Rhythmischer Bewegungsablauf

Üb 2: 32-50 m Rücken einarmig

- Zug- und Druckmuster mit Ellbogen-vorn-Haltung deutlich erkennbar
- Gestreckte Arme in der Rückholphase
- Rotation um die Längsachse
- Kontinuierliche Armbewegungen

Üb 3: 16-25 m Brust-Koordination Arme – Beine - Beine

- Armzug mit betonter Zug- und Druckphase
- Gleitphase der Arme
- Effizienter Beinschlag mit korrekter Dynamik
- Schwung- Stossbewegung wird abgeschlossen

Üb 4: 16-25 m Scheibenwischer-Kraul

- Bewegungseffizienz der Scheibenwischerbewegung
- Gleichmässiger Bewegungsablauf
- Deutliche Ellbogen-vorn-Haltung
- Bei der 2. oder 3. Einwärtsbewegung den einen Arm nach vorne führen, den andern nach hinten
- Einatmung zur Seite einmal rechts, einmal links in Superman-Position

Üb 5: 100 m Lagen, Technik

- Wechsel der Schwimmmarten ohne Pause und Qualitätsverlust
- Rhythmische Bewegungsabläufe
- Delfin: 2er Rhythmus
- Rücken: Aktive Rotation und schulterbreites Eintauchen der Hand
- Brust: Handrücken zeigt in Schwimmrichtung
- Superman-Kraul: Korrekte Kopfhaltung und sichtbares, stetiges Ausatmen während den 6-8 Beinschlägen

Üb 6: 8 m Delfinbeinschläge in Rückenlage

- Strömungsgünstige gestreckte Armhaltung (Arme hinter den Ohren)
- Sichtbares Ausatmen unter Wasser
- Kleine, schnelle Delfinbeinschläge

Üb 7: Rollwende Rücken

- Schnelle Drehung um die Querachse
- Kein Einatmen in Bauchlage
- Sichtbares Ausatmen durch die Nase
- 3-4 flache Delfinbeinschläge
- 2-3 Züge Rücken anhängen

Test 4 - Delfin

Name	Vorname	Schwimmtest 4 Delfin						
		Delfin-Variation	50 m Rücken-Koordination	50 m Brustkoord. Ar – Ar - Be	50 m Spiral-Kraul	100 m Lagen	Start Rücken	Rollwende Kraul

Kriterien zur Testabnahme, Test 4 Delfin

Üb 1: 16-25 m Delfin-Variation

- Flache Delfinbewegung
- Symmetrische Armzüge
- Armzug bis zu den Oberschenkeln
- Gestreckte Arme über Wasser
- Rhythmischer Bewegungsablauf
- Während den 3 kompletten Zyklen keine Pause der Arme, weder in Vorhalte noch am Körper

Üb 2: 50 m Rücken-Koordination

- Zug- und Druckmuster des Zugarms deutlich erkennbar
- Regelmässige Bewegungsabfolge ohne Pause
- Präzise Koordination der beiden Arme
- Rotation um die Längsachse

Üb 3: 50 m Brust-Koordination Arme – Arme – Beine

- Handrücken zeigt während der Antriebsbewegung stets in Schwimmrichtung
- Gleitphase der Beine
- Sichtbare Ellbogen-vorn-Haltung

Üb 4: 50 m Spiral-Kraul

- Ellbogen-vorn-Haltung bei Zug- und Druckphase in Bauch- und Rückenlage
- Regelmässige Drehung nach 3 Armzügen

Üb 5: 100 m Lagen

- Regelkonforme Schwimmtechniken
- Alle Schwimmtechniken werden regelkonform abgeschlossen

Üb 6: Start Rücken

- Während Flugphase Oberkörper über der Wasserlinie
- Eintauchen «in ein Loch»
- Strömungsgünstige Körperhaltung unter Wasser

Üb 7: Rollwende Kraul

- Kein Einatmen direkt vor und nach der Wende
- Schnelle Drehung um die Querachse
- Sichtbares Ausatmen durch die Nase
- 3-4 flache Delfinbeinschläge unter Wasser
- 2-3 Züge anhängen