

Die Grundlagentests von swimsports.ch Mit Konzept Schwimmen lernen

Die heutigen beliebten 7 Grundlagentests Krebs bis Eisbär wurden 1958 (als 4 Vorbereitungstests) ins Leben gerufen und zuletzt 2008 den neusten Erkenntnissen angepasst. Sie werden in der ganzen Schweiz von Schwimmschulen und im Schulschwimmunterricht mit viel Erfolg eingesetzt.



Wenn man im Schwimmbad die tummelnden Kinder beobachtet, sieht man schnell, wie die Kinder Schwimmen gelernt haben. Kinder, die sich unter Wasser tummeln, sich auf dem Rücken liegend vom Wasser tragen lassen, ins Tiefwasser springen und sich mit „Eisbärschwimmen“ - mit Kopf im Wasser – vorwärts bewegen, haben die richtige Basis erhalten und erworben, um sicher eine der gesündesten Sportarten auszuüben.

Was aber heisst denn nun «richtig schwimmen»?

«Warum kann ich als Vater nicht meinem Kind das beibringen, was ich selber (irgendwie) gelernt habe? Ich kann ja auch schwimmen.» In unseren Schwimmkursen oder in der Primarschule lernen die Kinder nach einem erprobten und modernen Konzept schwimmen, das die motorische Entwicklung des Kindes mit einbezieht und vom «Kern» der Sache ausgeht, den physikalischen Eigenschaften des Wassers. Das Kind erlebt Auftrieb und Widerstand und lernt damit umzugehen. Es lernt auf dem Wasser zu schweben, ins Wasser auszuatmen, durchs Wasser zu gleiten und sich auf natürliche Art fortzubewegen. Nach dieser Wassergewöhnung erlangt das Kind die nötige Wasserkompetenz um sich sicher im Wasser aufzuhalten. Nun ist der Weg frei um die bekannten Schwimmarten Kraul, Rückenraul und Brust zu erlernen. Dieser Aufbau ist übrigens auch bei Erwachsenen, die Schwimmen lernen möchten, genau gleich.

Wer die 7 Grundlagentests Krebs, Seepferd, Frosch, Pinguin, Tintenfisch, Krokodil und Eisbär absolviert und bestanden hat, kann die drei Schwimmarten Kraul,

Rücken und Brust in kindlicher Form schwimmen und fühlt sich im Wasser ganz bestimmt so wohl wie ein Fisch.

An die Grundlagentests reihen sich nahtlos verschiedene Testreihen an, welche das Kind in seiner «Wasserentwicklung» weiter bringen.

In erster Linie natürlich die Reihe der **Schwimmtests 1-8**. Diese kommt Ende 2013 mit völlig neuen Inhalten heraus. Sie bringt die Kinder und Jugendlichen mit technischen Übungsformen zu den vier Schwimmmarten Kraul, Brust, Rücken und Delfin. Auch alle Starts und Wenden sowie die Konditions- und Koordinationsfaktoren werden geschult.

Weitere Testreihen sind die Kombitests 1-4, die Flossenschwimmtests 1-8, die Rettungsschwimmtests 1-8 und die Wasserspringtests 1-4

Auskunft an die Redaktion

Elisabeth Herzig, e.herzig@swimsports.ch, Tel. 032 724 77 29

swimsports.ch, Schlosserstr. 4, 8180 Bülach

Tel. 044 737 37 92 / Fax. 044 737 04 11, admin@swimsports.ch