

Übungen auf die Stufen verteilt

Folgende Übungen dienen als Vorbereitung zu den verschiedenen existierenden Stufentests. Dieser Überblick soll eine Orientierungshilfe sein.

Wassergewöhnung / Level 1 / Krebs

- **Kennenlernen:** Kreis bilden, einander einen Ball zuwerfen und Namen nennen.
- **Spritztour:** Durch das Wasser springen, hüpfen, mit den Händen auf das Wasser schlagen (spritzen), es regnet auf unsere Köpfe.
- **Autowaschanlage:** Die Kinder bilden eine Gasse, ein Kind (schmutziges Auto) fährt durch die Waschanlage, die es programmiert hat (stark, mittel oder wenig schmutzig). Die Kinder der Gasse spritzen gemäss gewählter Programmierung.
- **Beinschlag:** Auf der Treppe sitzend machen die Kinder den Beinschlag.
- **Sprünge:** Verschiedene Sprünge vom Bassinrand aus (stehend, sitzend, Fantasiesprünge, usw.)



Wassergewöhnung / Level 1-2 / Seepferd

- **Tiere nachahmen:** Kinder imitieren jeweils ein Tier während sie im Wasser umher gehen.
- **Luftpumpe:** Das Kind steht im standtiefen Wasser, atmet ein, taucht vollständig unter, atmet unter Wasser aus und taucht wieder auf. Mehrmals nacheinander.
- **Bauchpfeil mit Beinschlag:** Von der Wand oder der Treppe abstossen und während minimal 3 Sek. in Bauchlage selbstständig mit Beinschlag gleiten. Gesicht im Wasser, Arme in Hochhalte.
- **Rückenpfeil mit Beinschlag:** Gleiten während mindestens 5 Sek. mit Beinschlag in Rückenlage. Abstossen vom Rand oder vom Boden, Arme in Hochhalte.
- **Ringe tauchen:** Die Lehrperson verteilt vier Tauchringe auf dem Boden des Bassins (hüfttiefes Wasser). Jeweils ein Kind taucht von der Wasseroberfläche ab und sammelt alle vier Tauchringe in einem Tauchgang ein.
- **Rollen:** Ins Wasser rollen, Purzelbaum, Fussprung.



Wassergewöhnung / Level 2 / Seepferd

- **Unterwasser-Rennen:** In brusttiefem Wasser versuchen die Kinder von Punkt A zu Punkt B zu kommen. So schnell wie möglich vorwärts, rückwärts, seitwärts. Hände zur Hilfe nehmen.
- **Bauchpfeil:** Mit Abstossen von der Wand und vom Boden (ohne Beinschlag).
- **Rückenpfeil:** Wie Bauchpfeil: Wer schafft es auf dem Rücken?
- **Durch den Ring:** Die Kinder versuchen, durch einen Reifen zu tauchen.
- **Flugzeug/Boje/Seerose:** Wer wagt es, sich flach auf das Wasser zu legen und wie ein Flugzeug vom Wasser tragen zu lassen?
- **Sprünge:** Verschiedene Sprünge vom Bassinrand durchführen (stehend, sitzend, Fantasiesprünge, usw.)



Wassergewöhnung / Level 2–3 / Seepferd

- **Abtauchen:** Die Kinder joggen durch das Wasser und lassen sich zwischen-durch fallen.
- **Ringe tauchen:** Von der Wasseroberfläche abtauchen und Tauchringe in einem Tauchgang einsammeln.
- **Beinschlag auf der Treppe:** Bauch-Beinschlag und Rücken-Beinschlag üben.
- **Durch Ringe schwimmen:** Die Kinder schwimmen an der Wasseroberfläche durch Ringe.
- **Krokodil:** Im flachen Wasser oder auf Treppe: Beine gestreckt, Hände auf dem Boden, nur mit den Händen gehen.
- **Bauchpfeil:** Mit Abstossen von der Wand und vom Boden mit Beinschlag.
- **Sprünge:** Verschiedene Sprünge vom Bassinrand aus (stehend, sitzend, Fantasiensprünge, usw.).



Wasservertrautheit / Level 3 / Frosch / Pinguin

- **Beinschlag:** Kraultechnik.
- **Beinschlag:** In Rückenlage.
- **Wechselbeinschlag:** Mit Drehung.
- **Abstossen:** Unter Wasser und gleiten Bauch und Rücken.
- **Ringe tauchen:** Von der Wasseroberfläche abtauchen und Tauchringe in einem Tauchgang einsammeln.
- **Purzelbaum:** Im und ins Wasser.



Wasservertrautheit / Level 3–4 / Frosch / Pinguin

- **Beinschlag:** In Rückenlage.
- **Rückenkraul.**
- **Rückenkraul** mit Abstossen unter Wasser und gleiten.
- **Tunneltauchen:** Die Kinder stehen hintereinander, Beine gespreizt und das vorderste schwimmt durch diesen Tunnel, stellt sich dann vorne hin, jedes schwimmt mind. 3 x durch.
- **Kopfsprung:** In tiefem Wasser üben.



Wasservertrautheit / Level 3–4 / Frosch

- Frei Schwimmen 4 x 1 L
- Rückenkraul Aufbau
- Baumstammrollen
- Tauchen
- Sprünge: Fussprung, Rolle vorwärts



Lehrmittel Schwimmen – Grundlagen

[Wassergewöhnung-](#)
[Wasservertrautheit](#)

Grundlagentests Swimsports.ch

[Test: Krebs](#)
[Test: Seepferd](#)
[Test: Frosch](#)
[Test: Pinguin](#)
[Test: Tintenfisch](#)
[Test: Krokodil](#)
[Test: Eisbär](#)

Swiss Swimming

Basic	Advanced
Level 1	Level 7
Level 2	Level 8
Level 3	Level 9
Level 4	Level 10
Level 5	
Level 6	