

Die 9 Etappen des Schulschwimmens (Lernziele)

Überblick über die Lernziele für den Wassergewöhnungs- und Schwimmunterricht in 9 Etappen und Hinweise für den Unterricht in der 5. und 6. Klasse

Fachleute des Schwimmsports haben Lernziele für den Schwimmunterricht definiert, die von allen Schulen in der Schweiz übernommen werden können.

Abhängig von der Anzahl Schwimmlektionen pro Schuljahr, definiert die Schule, welche Etappe in welchem Schuljahr als Jahresziel angestrebt wird. Selbstverständlich müssen auch alle Übungen der vorhergehenden Etappen absolviert und geübt werden um den Kindern eine gute Wassergewöhnung und eine solide Schwimmtechnik beizubringen.

Die Tabelle S. 2 zeigt auf, mit wie vielen Lektionen welche Etappe erreicht werden kann.

Wenn z.B. in der ersten Klasse wöchentlich eine Schwimmlektion stattfindet, kann die Etappe 3 erreicht werden. Während dem Jahr, werden die Inhalte der Etappen eins, zwei und drei nacheinander vermittelt und Ende Jahr geprüft, ob die Anforderungen der Etappe drei erreicht wurden.

Bei swimsports.ch kann ein Schwimmheft gemeindespezifisch zusammengestellt und bestellt werden. Beachten Sie das Dokument «Schwimmheft von swimsports.ch».

Neu wurde ein Wasser-Sicherheits-Check entwickelt, der mit allen Schulkindern in der Schweiz absolviert werden sollte. Die darin enthaltenen Übungen finden Sie in der Etappe 5 und im speziellen Dokument «Wasser-Sicherheits-Check WSC».

Machbare Etappen in Abhängigkeit von der Anzahl Schwimmlektionen pro Schuljahr

Diese Tabelle zeigt Richtwerte. Die zu erreichenden Ziele sind jedoch auch abhängig von der Ausbildung der Lehrperson, Möglichkeit in Kleingruppen zu arbeiten (Teamteaching), Dauer der Wasserarbeit, Infrastruktur, Zusammensetzung der Klasse.

Wenn eine Etappe übersprungen wird, müssen die darin enthaltenen Übungen jedoch trotzdem beherrscht werden, damit die nächst höhere Etappe erarbeitet und geprüft werden kann.

	KIGA	1.Klasse	2.Klasse	3.Klasse	4.Klasse	5.Klasse	6.Klasse
Block à 10 Lektionen oder 2 x 6 Lektionen	Wassergewöhnung	1.Etappe	3.Etappe	4.Etappe	6.Etappe + WSC	7.Etappe	Je nach Situation
15 – 18 Lektionen (alle 14 Tage)	Wassergewöhnung	2.Etappe	4.Etappe	6.Etappe + WSC	7.Etappe	8.Etappe	Je nach Situation
30 - 36 Lektionen (1x/Wo)	1.Etappe	3.Etappe	5.Etappe inkl. WSC	7.Etappe	9.Etappe	Je nach Situation	Je nach Situation

Allgemeine Hinweise

- 1 - 2 (max. 3) Etappen pro Jahr
- Etappenziele = Minimalziele
- Standortbestimmung bei Beginn (oder Wiederbeginn) des Schwimmunterrichts
- Lernziele basieren auf dem Kernmodell im Schwimmsport
- Arbeit an den vier Kernelementen führt die Lernenden über die Kernbewegungen zu den Zielformen
- Idealerweise arbeitet eine Schule mit einem eigens an die Schule angepassten Schwimmheft und dazugehörigen Klebern. Aber auch die Testabzeichen der bekannten Tests im Schweizerischen Schwimmsport (Grundlagentests GLT, Schwimmtests, Kombitests) können problemlos den Etappen zugeordnet und abgegeben werden
- Etappenziele sind eher anspruchsvoller als die Ziele der Grundlagentests.
- Von den jeweils 6 Testübungen müssen mindestens 4 bestanden sein um den Testkleber (wenn die Kinder ein Schwimmheft von swimsports.ch haben) oder das Testabzeichen von swimsports.ch zu erhalten

1. Etappe

Entspricht dem Schwierigkeitsgrad des Krebs

- a. **Aufenthalt unter Wasser:** Stehend minimal 5 Sek. mit angehaltenem Atem vollständig untertauchen.
WT brusttief
- b. **Sprudelbad:** Stehend minimal 3 Sek. vollständig untertauchen mit sichtbarem Ausatmen durch Mund und / oder Nase unter Wasser.
WT brusttief
- c. **Im Wasser gehen:** Im brusttiefen Wasser frei gehen und rennen und sich dabei mit den Armen helfend antreiben.
WT brusttief
- d. **Schweben in Bauchlage:** Minimal 3 Sek. schweben in Bauchlage mit korrekter Kopfhaltung und in flacher Wasserlage. Arme in Seit- bis Hochhaltehalte.
WT brusttief
- e. **Schweben in Rückenlage:** Minimal 3 Sek. schweben in Rückenlage mit korrekter Kopfhaltung und in flacher Wasserlage. Arme in Seit- bis Hochhalte.
WT brusttief
- f. **Sprung in standtiefes Wasser:** Freier Sprung vom Bassinrand auf die Füße zum sofortigen, vollständigen Untertauchen.
WT brusttief

2. Etappe

Entspricht dem Schwierigkeitsgrad des Seepferd

- a. **Luftpumpe 4x:** Stehend, einatmen, vollständiges untertauchen mit deutlich sichtbarem Ausatmen durch Mund und / oder Nase Die Übung ist ohne Unterbruch viermal auszuführen. Gleichmässiger Atemrhythmus.
WT brusttief
- b. **Fischauge:** Untertauchen, Augen öffnen und erkennen eines Gegenstandes, einer Zahl oder einer Farbe unter Wasser.
WT brusttief
- c. **Bauchpfeil:** Gleiten während minimal 5 Sek. in gestreckter Bauchlage und mit korrekter Kopfhaltung aus Abstossen vom Rand oder vom Boden. Arme in Hochhalte.
WT
- d. **Rückenpfeil:** Gleiten während minimal 5 Sek. in gestreckter Rückenlage aus Abstossen vom Rand oder vom Boden. Arme in Hochhalte.
WT brusttief
- e. **Wechselbeinschlag in Rückenlage:** In gestreckter Rückenlage 8 m Wechselbeinschlag, mit korrekter Kopfhaltung aus Abstossen vom Rand. Hände können seitlich neben dem Körper im Wasser paddeln.
WT 140 cm
- f. **Wechselbeinschlag in Bauchlage:** In gestreckter Bauchlage 5 m Wechselbeinschläge ohne Atmung und mit korrekter Kopfhaltung aus Abstossen vom Rand. Arme neben dem Körper paddelnd oder in Hochhalte.
WT brusttief

3. Etappe

Entspricht dem Schwierigkeitsgrad des Frosch

- a. **Luftpumpe:** Stehend, einatmen, vollständiges untertauchen mit deutlich sichtbarem Ausatmen durch Mund und / oder Nase. Während 30 Sekunden gleichmässiger Atemrhythmus.
WT brusttief
- b. **Fässli:** Mit den Armen die angezogenen Beine umfassen, Kinn auf die Brust drücken und sich während 7 Sekunden so vom Wasser tragen lassen.
WT brusttief
- c. **Wechselbeinschlag mit ausatmen:** aus dem Gleiten in Bauchlage 8 m Wechselbeinschlag an der Wasseroberfläche mit korrekter Kopfhaltung, sichtbares Ausatmen. Wer Luft benötigt, muss abstehen (max. 1x).
WT brusttief
- d. **Schwimmen 12 m:** In Rücken- oder Bauchlage ohne Hilfsmittel im überkopftiefen Wasser schwimmen.
WT 140 cm
- e. **Tunneltauchen:** unter Wasser von der Wand abstossen und durch einen vollständig unter Wasser stehenden Reifen durchtauchen. Parcours von ca. 3 m unter Wasser, mit Antreiben der Beine oder Arme.
WT brusttief
- f. **Fusssprung vorwärts vom Rand:** Vollständiges Untertauchen nach Fusssprung in überkopftiefes Wasser.
WT 140 cm

4. Etappe

Entspricht dem Schwierigkeitsgrad des Pinguin

- a. **Superman 12 m:** In gestreckter Körperhaltung, ein Arm am Körper angelegt, der andere in Hochhalte, Wechselbeinschlag in Bauchlage, sichtbares ausatmen unter Wasser, in Seitlage drehen und einatmen.
WT brusttief
- b. **Wechselbeinschlag in Bauchlage:** In gestreckter Bauchlage 16 m Wechselbeinschlag mit frei wählbarem Armantrieb. Ausatmung ins Wasser, Einatmung frei.
Tiefwasser
- c. **Rückenkraul:** In korrekter Wasserlage 16m Rückenkraul mit Wechselbeinschlag und Arme über Wasser zurückführen.
Tiefwasser
- d. **Schraube 10 m:** Wechselbeinschlag mit je einer Drehung von der Bauch- in die Rückenlage, resp. von der Rücken- in die Bauchlage. Armhaltung frei wählbar.
WT brusttief
- e. **Slalomtauchen:** unter Wasser von der Wand abstossen und 5 m durch zwei versetzt stehende Reifen tauchen.
WT brusttief
- f. **Köpfler:** Eintauchen kopfwärts aus Sitz, Knie- oder Hockstand mit anschliessendem Gleiten durch eine Reifen in Richtung Boden.
Tiefwasser

5. Etappe

Entspricht dem Schwierigkeitsgrad des Tintenfisch

- a. **3 Brustbeinschläge:** Schwung- Stossbewegung der Beine mit sichtbarer Gleitphase, Arme in Hochhalte (ohne Hilfsmittel), Gesicht im Wasser. *WT brusttief*
 - b. **Brustarmzug 8 m:** symmetrischer Armzug mit angewinkelten Armen während der Zugphase bis Schulterhöhe. In flacher Wasserlage, Gesicht im Wasser und Ausatmung ins Wasser. Wer Luft benötigt, darf abstehen (max. 1-mal), beziehungsweise mit Einatmung in Schwimmlage. Beinschlag frei wählbar. *WT brusttief*
 - c. **Haifischflosse 12 m:** in gestreckter Körperhaltung, ein Arm am Körper angelegt, der andere in Hochhalte, Wechselbeinschlag in Bauchlage, sichtbares ausatmen unter Wasser. Zum Einatmen den angelegten Arm zur „Haifischflosse“ hochziehen, dabei zur Seite einatmen, Arm wieder senken.
WT brusttief
 - d. **Purzelbaum:** Rolle vorwärts vom Bassinrand mit vollständigem Untertauchen, danach zurück an Land schwimmen.
Tiefwasser
 - e. **Wassertreten an Ort:** Sich während 1 Minute mit frei gewählten Arm- und Beinbewegungen über Wasser halten, z.B. Wassertreten oder Wechselbeinschlag, Arme paddeln.
Tiefwasser
 - f. **Schwimmen 50 m:** Technik frei wählbar, Lagewechsel erlaubt, keine Hilfsmittel.
Tiefwasser
- Die Übungen d/e/f zum Wasser-Sicherheits-Check WSC zusammenfügen**

6.Etappe

Entspricht dem Schwierigkeitsgrad des Krokodil

- a. **Kraul 16 m:** Ganze Lage Kraul schwimmen mit Wechselbeinschlag (deutlich sichtbare Auf- und Abwärtsbewegung der Beine), Rückholphase der Arme über Wasser, Atmung zur Seite.
Tiefwasser
- b. **Rückenkraul 25 m:** Ganze Lage in gestreckter Rückenlage und mit korrekter Kopfhaltung, Rückholphase der Arme über Wasser, regelmässiger Wechselbeinschlag mit locker einwärts gedrehten Füßen.
Tiefwasser
- c. **Startsprung:** Aus dem Kauerstand oder aus dem Stand mit einer Tauchgleitphase zur Wasseroberfläche in gespannter Körperhaltung.
Tiefwasser
- d. **Baumstammrollen 16 m:** aus Abstossen mit Wechselbeinschlag und in gestreckter Wasserlage mind. 2 Drehungen von der Rücken- in die Bauchlage und von der Bauch- in die Rückenlage. Arme bleiben immer in Hochhalte gestreckt.
WT brusttief
- e. **Brust 12 m:** Schwung- Stossbewegung der Beine, symmetrischer Armzug mit angewinkelten Armen während der Zugphase bis Schulterhöhe. Gesicht im Wasser und Ausatmung ins Wasser. Wer Luft benötigt, muss abstehen (max. 2-mal). Korrekte Koordination der Arme und Beine (die Rückholphase der Beine erfolgt, wenn die Zugphase der Arme abgeschlossen ist).
WT brusttief
- f. **Tauchwende:** aus Stand in 5 m Entfernung der Wand abtauchen, zur Wand tauchen, unter Wasser wenden und nach 2 m einen Tauchgegenstand vom Boden heraufholen. Antrieb frei wählbar.
WT brusttief

7.Etappe

Entspricht dem Schwierigkeitsgrad des Eisbär

- a. **Kraul einarmig, 25 m:** passiver Arm ist nach vorne gestreckt, ausatmen ins Wasser, wechseln des Armes nach 12 m, einatmen zur Seite nach jedem 2.Zug.
Tiefwasser
- b. **Rückenkraul einarmig, 25 m:** passiver Arm ist längs des Körpers anliegend, wechseln des Armes nach 12 m. Deutlich sichtbare Zug- und Druckphase der Arme und Hände
Tiefwasser
- c. **Scheibenwischer 8 m:** Antrieb mit Ein- und Auswärtsbewegungen der Unterarme / Hände unter dem Oberkörper, das Gesicht liegt mit korrekter Kopfhaltung im Wasser (kein "Brustarmzug", kein Beintrieb). Wer Luft benötigt darf absteigen (max. 1x).
WT brusttief
- d. **Brust 16 m:** ganze Lage: antriebswirksame Schwung- /Stossbewegung der Beine, Armzug mit angewinkelten Arme während der Zugphase, korrekte Koordination Armzug, Atmung, Ausatmung ins Wasser.
Tiefwasser
- e. **Schwimmen 100 m:** ohne Anhalten, Technik frei wählbar, Lagenwechsel erlaubt.
Tiefwasser
- f. **Streckentauchen 8 m:** kopfwärts eintauchen, Unterwasserantriebsbewegungen sind frei wählbar. Tauchstrecke ist beendet sobald ein Körperteil die Wasseroberfläche durchbricht.
Tiefwasser

8.Etappe

Entspricht dem Schwierigkeitsgrad des Kombitests 1

- a. **Kraul 25 m:** ganze Lage: Atmung zur Seite, gleichmässiger Atemrhythmus (2er oder 3er-Atmung).
Tiefwasser
- b. **Rückenkraul 50 m**
- c. **Brust 25 m:** ganze Lage. Antriebswirksame Schwung- /Stossbewegung der Beine, Armzug mit angewinkelten Arme während der Zugphase, korrekte Koordination Armzug – Atmung – Beinschlag.
Tiefwasser
- d. **Schwimmen 200 m:** Technik frei wählbar, ohne Unterbruch und Zeitbeschränkung.
Tiefwasser
- e. **Paddeln in Rückenlage:** 10m kopfwärts paddeln, langsam und spritzerlos. Antrieb nur mit den Händen, deren Einsatz auf Hüfthöhe erfolgt.
Brusttiefes Wasser oder Tiefwasser
- f. **Ringli tauchen:** eintauchen kopfwärts aus dem Kniestand, in einem Tauchgang 4 Ringli oder Tauchteller, verteilt auf einer Fläche von 10 m², vom Boden heraufholen.
WT ca 150 cm

9.Etappe

Entspricht dem Schwierigkeitsgrad des Schwimmtests 2 Hecht resp. des Jugendbrevets der SLRG

- a. **Kraul 50 m:** ganze Lage, Atmung zur Seite, gleichmässiger Atemrhythmus (2er oder 3er-Atmung).
Tiefwasser
- b. **Brust 50 m:** ganze Lage, korrekte Koordination Beinschlag, Armzug, Atmung, Ausatmung ins Wasser.
Tiefwasser
- c. **Schwimmen 300 m:** Technik frei wählbar, ohne Unterbruch und Zeitbeschränkung.
Tiefwasser
- d. **Einfache Über-Wasser-Wende:** aus dem Anschwimmen (5m) mit einer (beim Kraul) oder mit beiden Händen (beim Brust) an der Wand anschlagen, seitwärts abkippen, Drehung in die neue Schwimmrichtung, Abstossen mit beiden Beinen. Nach dem Übergang vom Gleiten zum Schwimmen 2-3 Züge anhängen.
Tiefwasser
- e. **Figur Zuber:** paddeln an Ort in Rückenlage. Zuberposition einnehmen (Beine anziehen und Gesäss absenken, Unterschenkel an der Wasseroberfläche), eine Rotation um die Längsachse um 360° und Beine wieder strecken.
WT: schultertief
- f. **Rettungsschwimmen 16 m:** eine/n MitschülerIn mit dem Schulter-Stützgriff, dem Nacken-Stirngriff, oder Nackengriff transportieren.
WT: schultertief