

swimsports

Spass im Nass

Lehrplan 21 konform



Name

Vorname

Geburtstag

Schwimmheft
Primarschule

Etappe 1



A* **Im Wasser gehen:** Du kannst im brusttiefen Wasser frei gehen, spielen, rennen und dich dabei mit den Armen helfend antreiben. WT brusttief

B **Aufenthalt unter Wasser:** Du kannst minimal 5 Sek. stehend mit angehaltenem Atem vollständig untertauchen. WT brusttief

C **Sprudelbad:** Du kannst minimal 3 Sek. stehend vollständig untertauchen. Mit sichtbarem Ausatmen durch Mund und/oder Nase unter Wasser. WT brusttief

D **Schweben in Bauchlage:** Du kannst minimal 3 Sek. in Bauchlage mit korrekter Kopfhaltung und in flacher Wasserlage schweben. Arme in Seit- bis Hochhalte. WT brusttief

E **Schweben in Rückenlage:** Du kannst minimal 3 Sek. in Rückenlage mit korrekter Kopfhaltung und in flacher Wasserlage schweben. Arme in Seit- bis Hochhalte. WT brusttief

F* **Sprung in standtiefes Wasser:** Du kannst vom Bassinrand auf die Füße ins Wasser springen und anschliessend vollständig untertauchen. WT brusttief

Ziele des Lehrplans 21

Ziel erreicht

Jahr / Schwimmlehrer / in

Eltern

swimsports



Etappe 2



A Fischauge: Du kannst vollständig untertauchen, die Augen öffnen und einen Gegenstand, eine Zahl oder eine Farbe erkennen. WT brusttief

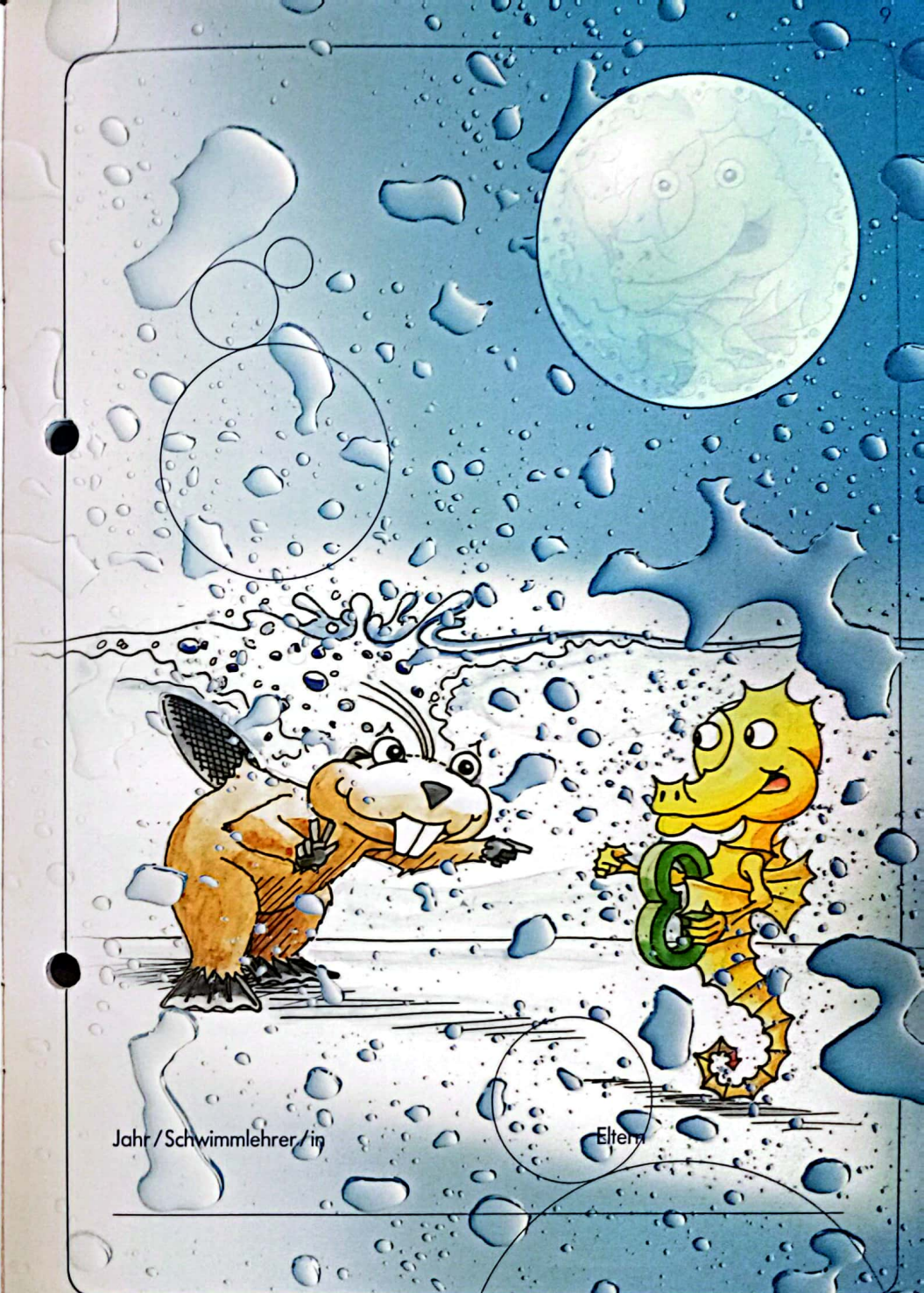
B* Luftpumpe 4x: Du kannst stehend einatmen und nach vollständigem Untertauchen durch Mund und /oder Nase deutlich sichtbar ausatmen. Dies in einem gleichmässigen Atemrhythmus, ohne Unterbruch und 4x nacheinander. WT brusttief

C Bauchfeil: Du kannst während minimal 5 Sek. in gestreckter Bauchlage und mit korrekter Kopfhaltung aus dem Abstossen vom Rand oder vom Boden gleiten. Arme sind in Hochhalte. WT brusttief

D Rückenfeil: Du kannst während minimal 5 Sek. in gestreckter Rückenlage aus dem Abstossen vom Rand oder vom Boden gleiten. Arme sind in Hochhalte. WT brusttief

E Wechselbeinschlag in Rückenlage 8 m: Du kannst in gestreckter Rückenlage Wechselbeinschlag, mit korrekter Kopfhaltung aus dem Abstossen vom Rand ausführen. Hände können seitlich neben dem Körper im Wasser paddeln. WT brusttief

F Wechselbeinschlag in Bauchlage 5 m: Du kannst in gestreckter Bauchlage Wechselbeinschlag ohne Atmung und mit korrekter Kopfhaltung aus dem Abstossen vom Rand ausführen. Arme neben dem Körper paddelnd oder in Hochhalte. WT brusttief



Jahr / Schwimmlehrer / in

Eltern

Etappe 3



A* **Luftpumpe:** Du kannst stehend einatmen und anschliessend vollständig untertauchen. Mit deutlich sichtbarem Ausatmen durch Mund und /oder Nase. Dies während 30 Sekunden und in gleichmässigem Atemrhythmus. WT Brusttief

B* **Füssli:** Du kannst mit den Armen die angezogenen Beine umfassen, das Kinn auf die Brust drücken und dich während 7 Sekunden vom Wasser tragen lassen. WT Brusttief

C* **Wechselbeinschlag mit Ausatmen:** Du kannst aus dem Gleiten in Bauchlage 8 m Wechselbeinschlag an der Wasseroberfläche mit korrekter Kopfhaltung und sichtbarem Ausatmen ausführen. Wer Luft benötigt, muss abstehen (max. 1x). WT Brusttief

D **Schwimmen 12 m:** Du kannst in Rücken- oder Bauchlage ohne Hilfsmittel im überkopftiefen Wasser schwimmen. WT 140 cm

E* **Tunneltauchen:** Du kannst unter Wasser von der Wand abstossen, durch einen vollständig unter Wasser stehenden Reifen durchtauchen und nach ca. 3 m einen Gegenstand vom Boden holen. Antreiben mit Beinen und /oder Armen. WT Brusttief

F* **Fussprung vorwärts vom Rand:** Du kannst nach einem Fussprung ins tiefe Wasser vollständig untertauchen. WT 140 cm

Ziele des Lehrplans 21

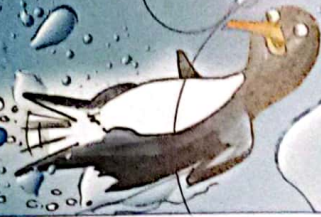
= Ziel erreicht



Jahr / Schwimmlehrer / in

Eltern

Etappe 4



A Superman 12 m: Du kannst dich in gestreckter Körperhaltung, einen Arm am Körper angelegt, den anderen in Hochhalte, durch Wechselbeinschlag in Bauchlage antreiben. Dies mit sichtbarem Ausatmen ins Wasser, der Drehung in die Seitenlage und anschließendem Einatmen. WT brusttief

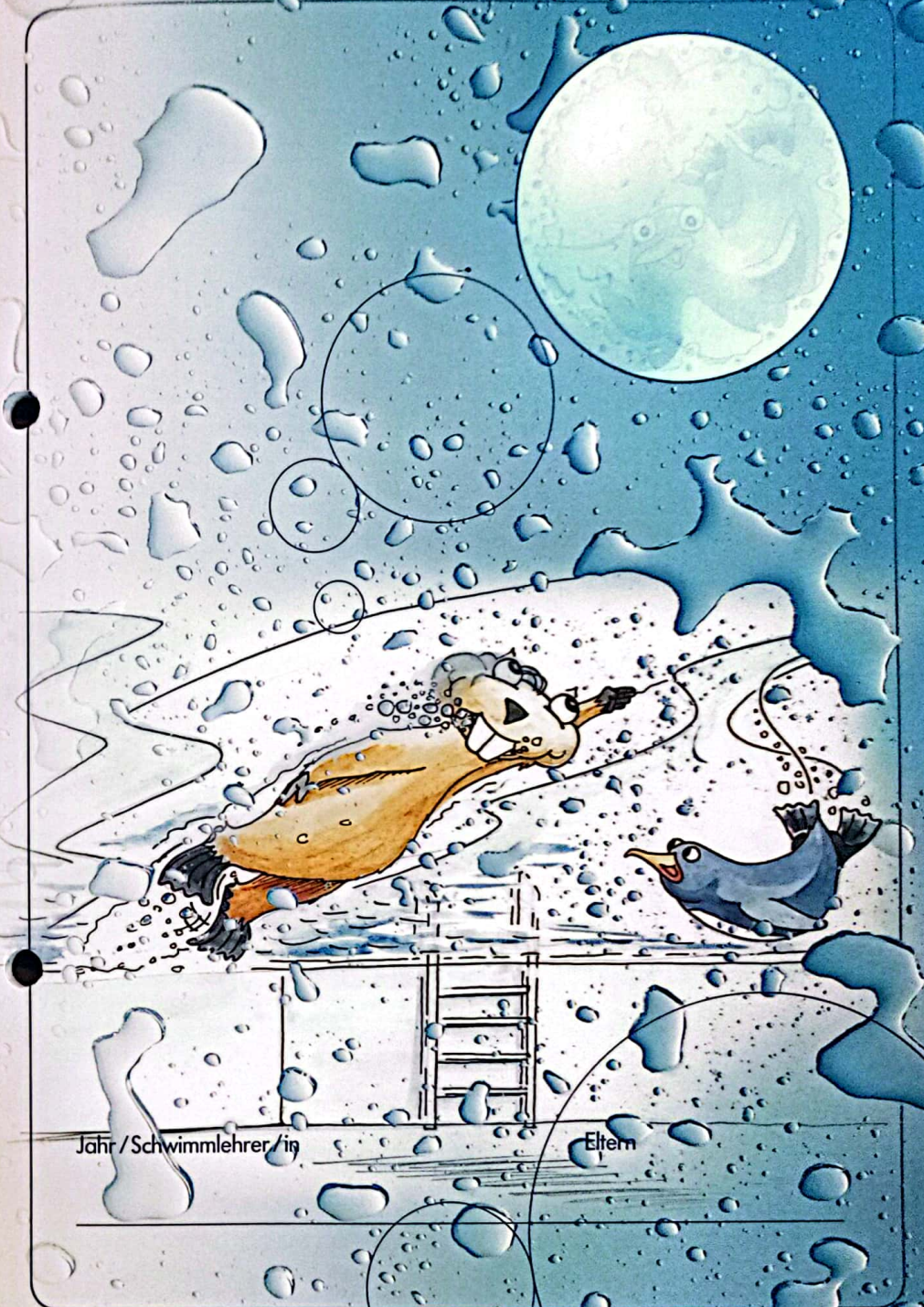
B Wechselbeinschlag in Bauchlage 16 m: Du kannst in gestreckter Bauchlage Wechselbeinschlag mit frei wählbarem Armantrieb ausführen. Dabei sichtbares Ausatmen ins Wasser und freies Einatmen. Tiefwasser

C Schraube 12 m: Du kannst den Wechselbeinschlag mit je einer Drehung von der Bauch- in die Rückenlage resp. von der Rücken- in die Bauchlage ausführen. Dies mit freier Armhaltung. WT brusttief

D Rückencrawl 16 m: Du kannst in korrekter Wasserlage Rückenkräulen ausführen. Dies mit Wechselbeinschlag und dem Rückführen der Arme über Wasser. Tiefwasser

E* Slalomtauchen: Du kannst unter Wasser von der Wand abstossen und mit wenigen Zügen 5 m durch zwei versetzt stehende Reifen tauchen. WT brusttief

F Köpfler: Du kannst kopfwärts aus Sitz, Knie- oder Hockstand mit anschließendem Gleiten durch einen Reifen in Richtung Boden eintauchen. Tiefwasser



Jahr / Schwimmlehrer / in

Eltern

Etappe 5



A 3 Brustbeinschläge: Du kannst die Schwung-Stoßbewegung der Beine mit sichtbarer Gleitphase, Arme in Hochhalte (ohne Hilfsmittel) und dem Gesicht im Wasser ausführen. WT brusttief

B Brustarmzug 8 m: Du kannst symmetrische Armzüge mit angewinkelten Armen während der Zugphase bis Schulterhöhe ausführen. Dies in flacher Wasserlage, Gesicht im Wasser und mit sichtbarer Ausatmung ins Wasser. Es darf dabei zum Luftholen max. 1x abgestanden beziehungsweise in der Schwimmlage eingatmet werden. Der Beinschlag ist dazu frei wählbar. WT brusttief

C Haifischflosse 12 m: Du kannst in gestreckter Körperhaltung, einen Arm am Körper angelegt, den anderen in Hochhalte, Wechselbeinschlag in Bauchlage mit sichtbarem Ausatmen unter Wasser ausführen. Zum Einatmen wird dabei der angelegte Arm zur «Haifischflosse» hochgezogen, seitwärts eingatmet und der Arm wieder gesenkt. WT brusttief

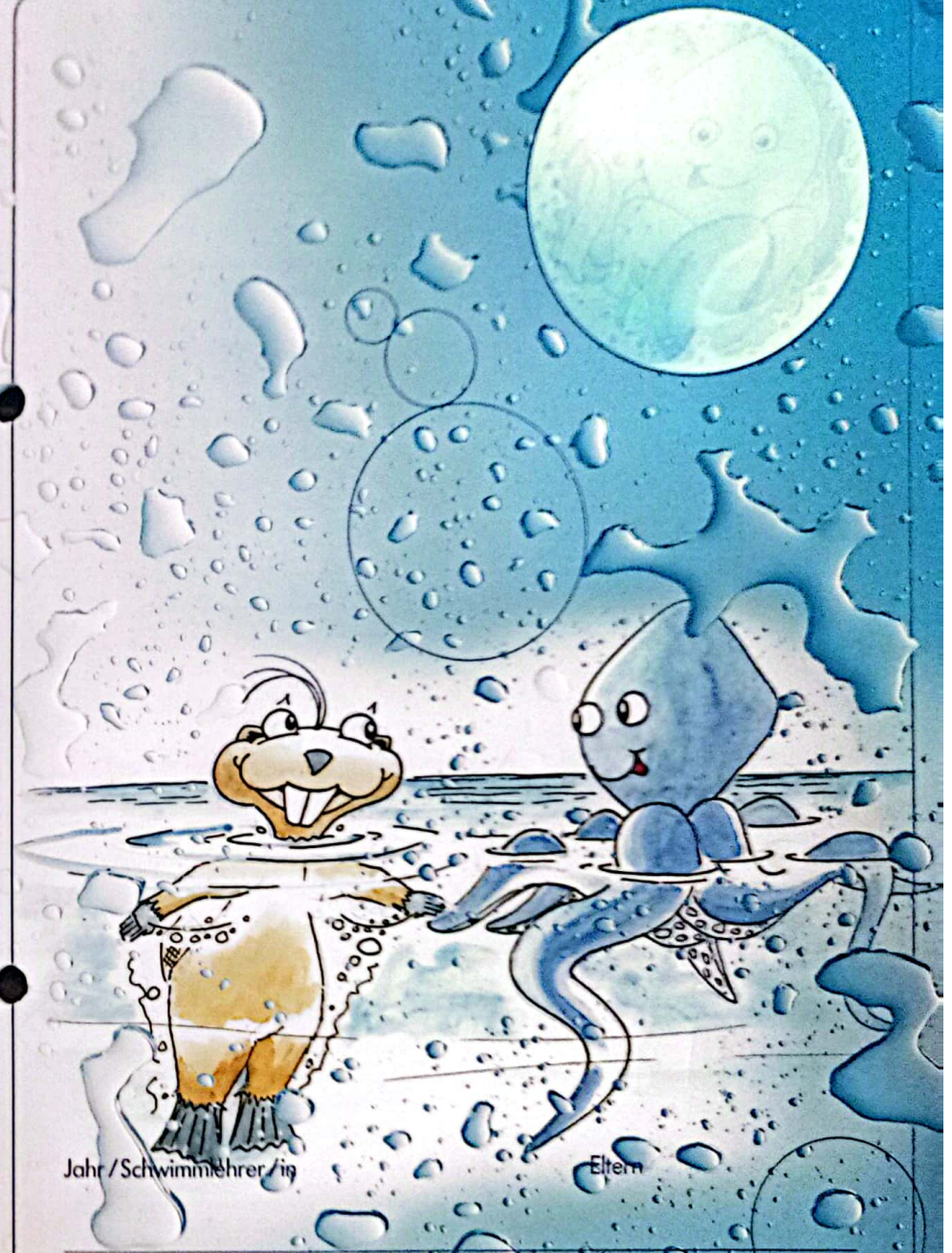
D* Purzelbaum: Du kannst eine Rolle vorwärts vom Bassinrand mit vollständigem Untertauchen ausführen und danach zurück an Land schwimmen. Tiefwasser

E* Wassertreten an Ort: Du kannst dich während 1 Minute mit frei gewählten Arm- und Beinbewegungen über Wasser halten, z.B. Wassertreten oder Wechselbeinschlag, Arme paddeln. Tiefwasser

F* Schwimmen 50 m: Du kannst mit freier Technik 50m schwimmen. Lagewechsel ist dabei erlaubt, jedoch dürfen keine Hilfsmittel verwendet werden. Tiefwasser

*Die Ziele D/E/F werden zusammengefügt und am Stück absolviert. Sie stellen den Wasser-Sicherheits-Check dar.

✓ = Ziel erreicht



Jahr / Schwimmlehrer / in

Eltern

swimsports

Etappe 6



A Baumstammrollen 16 m: Du kannst nach dem Abstossen mit Wechselbeinschlag und in gestreckter Wasserlage mind. 2 Drehungen von der Rücken- in die Bauchlage und von der Bauch- in die Rückenlage ausführen. Arme bleiben dabei immer in Hochhalte gestreckt. WT Brusttief

B* Kraul 16 m: Du kannst in ganzer Lage Kraul schwimmen. Dies mit Wechselbeinschlag (deutlich sichtbare Auf- und Abwärtsbewegung der Beine), Rückholphase der Arme über Wasser und der Einatmung auf der Seite. Tiefwasser

C* Rückenkraul 25 m: Du kannst in ganzer Lage in gestreckter Rückenlage mit korrekter Kopfhaltung schwimmen. Rückholphase der Arme dabei über Wasser und dies mit regelmäßigem Wechselbeinschlag mit locker einwärts gedrehten Füßen. Tiefwasser

D Brust 16 m: Du kannst eine Schwung-Stossbewegung mit den Beinen und symmetrischem Armzug mit angewinkelten Armen während der Zugphase bis Schulterhöhe ausführen. Das Gesicht ist dabei im Wasser und es wird ins Wasser ausgeatmet. Zum Luftholen darf max. 2x abgestanden oder mit korrekten Koordination der Arme und Beine werden. (Die Rückholphase bei der Koordination der Beine erfolgt, wenn die Zugphase der Arme abgeschlossen ist). WT Brusttief

E Tauchwende: Du kannst aus dem Stand in 5 m Entfernung von der Wand abtauchen, zur Wand tauchen, unter Wasser wenden und nach 2 m einen Tauchgegenstand vom Boden heraufholen. Antrieb frei wählbar. WT Brusttief

F* Startsprung: Du kannst aus dem Kauerstand oder aus dem Stand Kopfwärts ins Wasser springen und mit einer Tauchgleitphase zur Wasseroberfläche gleiten. Dies in gespannter Körperhaltung. Tiefwasser



Jahr/Schwimmlehrer/in

Eltern

Etappe 7



A Scheibenwischer 8 m: Du kannst dich mit Ein- und Auswärtsbewegungen der Unterarme/Hände unter dem Oberkörper, das Gesicht mit korrekter Kopfhaltung im Wasser liegend antreiben. Wer Luft benötigt, darf max. 1x abstehen. WT Brusttief

B Kraul einarmig, 25 m: Du kannst mit einem nach vorne gestreckten passiven Arm, regelmäßigem Ausatmen ins Wasser und seitlicher Einatmung nach jedem 2. Zug, einarmig kraulen. Nach 12 m werden dabei die Arme gewechselt. Tiefwasser

C Rückenkraul einarmig, 25 m: Du kannst mit einer deutlich sichtbaren Zug- und Druckphase einarmig Rückenkraulen. Der passive Arm ist dabei längs am Körper anliegend und die Arme werden nach 12 m gewechselt. Tiefwasser

D* Brust 16 m: Du kannst in ganzer Lage Brust schwimmen, dies mit folgenden Kriterien: antriebswirksame Schwung-/Stoßbewegung der Beine, Armzug mit angewinkelten Armen während der Zugphase, korrekte Koordination Armzug-Atmung, ausatmen ins Wasser. Tiefwasser

E* Schwimmen 100 m: Du kannst ohne Anhalten und in freier Technik 100 m schwimmen. Lagenwechsel ist dabei erlaubt. Tiefwasser

F Streckentauchen 8 m: Du kannst kopfwärts eintauchen und durch frei wählbare Unterwasserantriebsbewegungen 8 m tauchen. Tauchstrecke ist beendet, sobald ein Körperteil die Wasseroberfläche durchbricht. Tiefwasser



Jahr / Schwimmlehrer / in

Eltern

Etappe 8



A Kraul 25 m: Du kannst 25 m in ganzer Lage Kraul schwimmen. Dazu mit seitlicher Atmung und gleichmässigem Atemrhythmus. Dies mit einer 2er- oder 3er Atmung. Tiefwasser

B* Rückenkraul 50 m: Du kannst die wichtigsten Merkmale des Rückenkraulens nennen und über 50 m anwenden. Dies mit deutlich sichtbarer Zug- und Druckphase der Arme und Hände. Tiefwasser

C Brust 25 m: Du kannst 25 m in ganzer Lage Brust schwimmen. Dies mit antriebswirksamen Schwung-/Stossbewegungen der Beine, mit angewinkelten Armen während der Zugphase und korrekter Koordination Armzug-Atmung-Beinschlag. Tiefwasser

D* Schwimmen 200 m: Du kannst 200 m in freier Technik ohne Unterbruch schwimmen. Zeitlimite frei, ca. das Alter in Minuten. Tiefwasser

E Paddeln in Rückenlage: Du kannst 10 m langsam und spritzerlos kopfwärts paddeln. Antrieb ist nur mit den Händen, deren Einsatz auf Hüfthöhe erfolgt. Brusttiefes Wasser oder Tiefwasser

F Ringli tauchen: Du kannst kopfwärts aus dem Kniestand eintauchen und in einem Tauchgang 4 Ringli oder Tauchteller auf einer Fläche von 10 m² verteilt vom Boden heraufholen. Dabei wird der Druckausgleich angewendet. WT ca. 140-150 cm



Jahr / Schwimmlehrer / iq

Eltern

Etappe 9



A* **Kraul 50 m:** Du kannst die wichtigsten Merkmale des Kraulens nennen und über 50 m anwenden. Dies mit seitlicher Atmung und gleichmässigem Atemrhythmus (2er- oder 3er-Atmung). Tiefwasser

B* **Brust 50 m:** Du kannst die wichtigsten Merkmale des Brustschwimmens nennen und über 50 m anwenden. Dies mit korrekter Koordination Beinschlag-Armzug-Atmung; dabei Ausatmung ins Wasser. Tiefwasser

C* **Schwimmen 300 m:** Du kannst wichtige Merkmale verschiedener Schwimmtechniken nennen und über 300 m anwenden. Dies ohne Unterbruch und Zeitbeschränkung schwimmen. Tiefwasser

D* **Einfache Über-Wasser-Wende:** Du kannst eine korrekte Wende ausführen. Aus dem Anschwimmen (5 m) mit einer (bei Kraul) oder mit beiden Händen (bei Brust) an der Wand anschlagen, seitwärts abkippen, drehen in die neue Schwimmrichtung und mit beiden Beinen abstossen. Nach dem Übergang vom Gleiten zum Schwimmen 2-3 Züge anhängen. Tiefwasser

E* **Figur Zuber:** Du kannst an Ort in Rückenlage paddeln, anschliessend die Zuberposition einnehmen (Beine anziehen und Gesäss absenken, Unterschenkel an der Wasseroberfläche), eine Rotation um die Längsachse um 360° ausführen und Beine wieder strecken. WT: schultertief

F* **Rettungsschwimmen 16 m:** Du kannst eine/n Mitschüler/in mit dem Schulterstützgriff, dem Nacken-Stirn-Griff, oder Nackengriff transportieren. WT: schultertief

G* **Sprungvariation:** Du kannst verschiedene Sprünge aus unterschiedlicher Höhe ausführen. Tiefwasser

Ziele des Lehrplans 21

☑ = Ziel erreicht



Jahr / Schwimmlehrer / in

Eltern

swimsports

Sicherheit

1. Abzeichen

A* Du kannst verschiedene Gefahren im, am und auf dem Wasser nennen.

B* Du kannst Gefahrensituationen erkennen und die Baderegeln unter Aufsicht einhalten.

C* Du kannst auf Anweisung Alarm auslösen.

2. Abzeichen

A* Du kannst dich in Gefahrensituationen realistisch einschätzen und diese vermeiden.

B* Du kannst die Bade- und Tauchregeln einhalten.

C* Du kannst in verschiedenen Gefahrensituationen verantwortungsbewusst handeln.

D* Du kannst erkennen, wenn eine Person in einer Notlage ist und darauf Alarm auslösen.

E* Du kannst Notsituationen erkennen und sinnvolle Massnahmen ergreifen.

F* Du kannst grundlegende Techniken des Rettens anwenden.

Ziele des Lehrplans 21

= Ziel erreicht



3. Abzeichen

A* Du kannst andere auf das Einhalten von Bade- und Tauchregeln aufmerksam machen.

B* Du kannst dir selbst und anderen gegenüber verantwortungsbewusst handeln.

C* Du kannst Ertrinkungsursachen nennen.



Jahr / Schwimmlehrer / in

Eltern

