



# Schwimmheft



# Mein Schwimmheft

**Name:** .....

**Vorname:** .....

**Strasse:** .....

**Wohnort:** .....

**Geburtsdatum:** .....

(Foto)

## Inhalt

### Inhalt

Mein Schwimmheft .....	2
Inhalt.....	3
Gedanken zum Schwimmunterricht .....	4
Ziele des Schwimmunterrichts .....	5
Baderegeln .....	6
Ziele Stufe 1 .....	7
Test Stufe 1 .....	8
Ziele Stufe 2 .....	9
Test Stufe 2.....	10
Ziele Stufe 3 .....	11
Test Stufe 3.....	12
Ziele Stufe 4 .....	13
Test Stufe 4.....	14
Ziele Stufe 5 .....	15
Test Stufe 5.....	16
Ziele Stufe 6 .....	17
Test Stufe 6.....	18
Wasser-Sicherheits-Check WSC .....	19
Test Wasser-Sicherheits-Check.....	20
Notizen und Bemerkungen.....	21
Schwimmen Stufen 1 – 6 .....	22
Kindergarten.....	23

## **Gedanken zum Schwimmunterricht**

Die Scheu vor dem Wasser zu verlieren ist für ein Kind ein spannendes Erlebnis. Mit strahlenden Augen freuen sich Schwimmanfänger an ihren anfangs kleinen Erfolgen. Mit der Zeit gewinnen die Kinder Vertrauen in ihr eigenes Können im Wasser. Spielerisch wird das Schwimmen durch Tauchen und Gleiten im Wasser gelernt.

Viele Kinder, die im Sportunterricht nur wenig Freude und Erfolge haben, merken bald, dass ihr Körper durch das Wasser getragen wird. Schwimmen ist eine Chance für alle Kinder, Freude am Sport und der Bewegung zu haben! Schwimmen hilft zudem die Kondition und die Koordination zu verbessern.

Erste Schwimmversuche wecken die Lust auf das richtige Schwimmen lernen.

Kann man erst mal schwimmen, macht es nicht nur Spass, es ist auch wichtig für die eigene Sicherheit!

Ob im Schwimmbad oder in offenen Gewässern - es ist ein gutes Gefühl sagen zu können:

**„Wie gut, dass ich schwimmen kann!“**

## **Ziele des Schwimmunterrichts**

### **Kindergarten**

Du gewöhnst dich an das Element Wasser, verlierst deine Angst und kannst dich im knietiefen bis standtiefen Wasser sicher bewegen.

### **Primarstufe**

Du gewinnst an Sicherheit und kannst dich auch im tiefen Wasser sicher bewegen.

In 6 Stufen lernst du tauchen, Rückenkräul, Brustkräul und Brustschwimmen.

Spätestens Ende 4. Klasse erfüllst du den Wassersicherheitscheck.

## **Baderegeln**

*Warte nach dem Essen eine Stunde, bis du ins Wasser gehst!  
Kühle dich ab, bevor du ins Wasser gehst!*

*Spring nur in das Wasser, wenn es tief genug und frei ist. Ge-  
fährde niemanden durch deinen Sprung!*

*Als Nichtschwimmer gehst du nur bis zum Bauch ins Wasser.  
Auch mit Hilfsmitteln!*

*Überschätze in offenen Gewässern deine Kraft niemals und  
schwimme nicht zu weit alleine hinaus.*

*Schwimmtiere und Luftmatratzen bieten dir keine ausreichende  
Sicherheit!*

*Vermeide lange Sonnenbäder! Gehe nur geschützt längere Zeit  
an die Sonne!*

*Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich! Verlasse das Wasser  
sofort!*

## Ziele Stufe 1

### **Kopf unter Wasser**

Während mind. 3 Sek. vollständiges Untertauchen mit dem Kopf in brusttiefem Wasser:

- a) mit angehaltenem Atem
- b) mit deutlich sichtbarem Ausatmen

### **Rückenlage**

Schleppschiff, mit gestreckten Armen ziehen lassen.  
Schweben in Rückenlage während mind. 3 Sekunden.

### **Bauchlage**

Schleppschiff, mit gestreckten Armen ziehen lassen.  
Schweben in Bauchlage während mind. 3 Sekunden.

### **Gleiten in Bauchlage**

Abstossen vom Rand, in Bauchlage mit gestreckten Armen und mit Gesicht im Wasser gleiten.

### **Fussprung in standtiefes Wasser**

Freier Sprung vom Beckenrand ins standtiefe Wasser.

### **Fussprung in tiefes Wasser**

Freier Sprung vom Beckenrand ins tiefe Wasser mit Hilfestellung der Lehrperson.

## Test Stufe 1

Datum: \_\_\_\_\_

### **Kopf unter Wasser**

erfüllt       nicht erfüllt

### **Schleppschiff in Rückenlage**

erfüllt       nicht erfüllt

### **Schweben in Rückenlage**

erfüllt       nicht erfüllt

### **Schleppschiff Bauchlage**

erfüllt       nicht erfüllt

### **Schweben in Bauchlage**

erfüllt       nicht erfüllt

### **Gleiten in Bauchlage**

erfüllt       nicht erfüllt

### **Fussprung in standtiefes Wasser**

erfüllt       nicht erfüllt

### **Fussprung in tiefes Wasser**

erfüllt       nicht erfüllt

Unterschrift des Lehrers/der Lehrerin: \_\_\_\_\_

Unterschrift der Eltern: \_\_\_\_\_

## **Ziele Stufe 2**

### **Tauchen 3 Meter**

In brusttiefem Wasser 3 Meter tauchen, Start im Wasser, Antriebsbewegung unter Wasser ist frei wählbar, während Tauchstrecke muss der Körper vollständig unter Wasser sein.

### **Purzelbaum im Wasser**

In brusttiefem Wasser aus dem Stand einen Purzelbaum vorwärts machen.

### **Gleiten in der Rückenlage**

Ohne Hilfsmittel, in Rückenlage vom Beckenrand abstossen, Arme in der Hochhalte, während mind. 5 Sekunden gleiten. In brusttiefem Wasser.

### **Gleiten in der Bauchlage mit Wechselbeinschlag**

10 Meter gleiten in der Bauchlage mit Wechselbeinschlag. Wechselbeinschlag mit lockerer Auf- und Abwärtsbewegung. In brusttiefem Wasser.

### **Wasserspringen**

Kopfwärts aus dem Kniestand.

## Test Stufe 2

Datum: \_\_\_\_\_

### Tauchen 3 Meter

erfüllt       nicht erfüllt

### Purzelbaum im Wasser

erfüllt       nicht erfüllt

### Gleiten in der Rückenlage

erfüllt       nicht erfüllt

### Gleiten in der Bauchlage mit Wechselbeinschlag

erfüllt       nicht erfüllt

### Wasserspringen

erfüllt       nicht erfüllt

Unterschrift des Lehrers/der Lehrerin: \_\_\_\_\_

Unterschrift der Eltern: \_\_\_\_\_

## **Ziele Stufe 3**

### **Handstand**

In brusttiefem Wasser, aus dem Stand.

### **Rückenkraul-Beinschlag**

Ohne Hilfsmittel, flache Rückenlage, Arme in der Hochhalte, Wechselbeinschlag mit klarer Auf- und Abwärtsbewegung der Beine, in brusttiefem Wasser.

### **Kraul Armbewegung**

Flache Wasserlage auf dem Bauch mit korrekter Kopfhaltung. Arme vor Kopf eintauchen.

### **Wasserspringen mit Gegenstand holen**

Kopfsprung aus Kniestand, einen Gegenstand hoch holen, in ca. 1.30m Tiefe.

### **Schwimmen ohne Hilfsmittel**

Wechselbeinschlag in Rücken- oder Bauchlage, Armhaltung freiwählbar. Mind. 10 Meter in tiefem Wasser.

## Test Stufe 3

Datum: \_\_\_\_\_

### Handstand

erfüllt       nicht erfüllt

### Rückenkraul-Beinschlag

erfüllt       nicht erfüllt

### Kraul Armbewegung

erfüllt       nicht erfüllt

### Wasserspringen mit Gegenstand holen

erfüllt       nicht erfüllt

### Schwimmen ohne Hilfsmittel

erfüllt       nicht erfüllt

Unterschrift des Lehrers/der Lehrerin: \_\_\_\_\_

Unterschrift der Eltern: \_\_\_\_\_

## **Ziele Stufe 4**

### **Slalomtauchen**

In brusttiefem Wasser vom Beckenrand abstossen und unter Wasser 5 Meter durch zwei seitlich versetzte Reifen tauchen. Mit frei wählbaren Antrieb, sichtbares Ausatmen durch Nase und Mund.

### **Rückenkraul Armbewegung**

Flache Wasserlage, korrekte Armbewegung, kleiner Finger taucht zuerst ein.

### **Kraul Grobform**

Flache Wasserlage mit korrekter Kopfhaltung. Möglichst genaue Arm- und Beinbewegungen. Distanz mind. 10 Meter.

### **Wasserspringen**

Kopfsprung stehend vom Beckenrand ins tiefe Wasser.

### **Schwimmen**

Schwimmen ohne Hilfsmittel. Stil ist frei wählbar. Strecke mind. 25 Meter.

### **Brustbeine**

Arme in Hochhaltung, Gesicht im Wasser, Ausatmung ins Wasser. Deutlich sichtbare Bewegung der Beine.

## Test Stufe 4

Datum: \_\_\_\_\_

### Slalomtauchen

erfüllt       nicht erfüllt

### Rückenkraul: Armbewegung

erfüllt       nicht erfüllt

### Kraul Grobform

erfüllt       nicht erfüllt

### Wasserspringen

erfüllt       nicht erfüllt

### Schwimmen ohne Hilfsmittel

erfüllt       nicht erfüllt

### Brustbeine

erfüllt       nicht erfüllt

Unterschrift des Lehrers/der Lehrerin: \_\_\_\_\_

Unterschrift der Eltern: \_\_\_\_\_

## **Ziele Stufe 5**

### **Tauchen**

10 Meter tauchen im tiefen Wasser, mit frei wählbarem Antrieb.

### **Rückenkraul**

Rückenkraul im tiefen Wasser mit flacher Wasserlage, korrekter Kopflage, lockerer Wechselbeinschlag mit leicht eingedrehten Füßen. Korrekte Armbewegungen mit gestreckter Vorholphase, Eintauchen mit kleinem Finger, abgeschlossene Unterwasserphase.

### **Kraul Seitenatmung**

Flache Wasserlage mit korrekter Kopfhaltung. Kraul mit regelmässiger Seitenatmung und Ausatmung ins Wasser. Hilfsmittel, Brett verwenden.

### **Wasserspringen ab Sprungbock**

Ständler, Arme in der Hochhalte, Blick nach vorne, Spannung des Körpers gut sichtbar.

### **Schwimmen**

Schwimmen ohne Hilfsmittel. Stil ist frei wählbar. Strecke mind. 50 Meter.

### **Brust Grobform**

Brustschwimmen mit gut sichtbaren Bewegungen der Beine. Gesicht während der Gleitphase im Wasser. Distanz 10 Meter.

## Test Stufe 5

Datum: \_\_\_\_\_

### Tauchen

erfüllt       nicht erfüllt

### Rückenkraul

erfüllt       nicht erfüllt

### Kraul Seitenatmung

erfüllt       nicht erfüllt

### Wasserspringen ab Sprungbock

erfüllt       nicht erfüllt

### Schwimmen ohne Hilfsmittel

erfüllt       nicht erfüllt

### Brust Grobform

erfüllt       nicht erfüllt

Unterschrift des Lehrers/der Lehrerin: \_\_\_\_\_

Unterschrift der Eltern: \_\_\_\_\_

## **Ziele Stufe 6**

### **Tauchen**

Mind. 10 Meter tauchen in tiefem Wasser mit Heraufholen von Gegenständen.

### **Wiederholung Rückenraul**

25 Meter Rückenraul im tiefen Wasser mit flacher Wasserlage, korrekter Kopflage, lockerer Wechselbeinschlag mit leicht ein- gedrehten Füßen. Korrekte Armbewegungen mit gestreckter Vorholphase, Eintauchen mit kleinem Finger, abgeschlossener Unterwasserphase.

### **Kraul**

25 Meter Kraul in tiefem Wasser mit regelmässiger Seitenatmung und Ausatmung ins Wasser. Lockerer Wechselbeinschlag mit leicht eingedrehten Füßen. Korrekte Armbewegung mit ho- hem Ellenbogen, Unterwasserphase muss ganz abgeschlossen sein.

### **Kopfsprung ab Sprungbock**

Korrektes Eintauchen ins Wasser, Arme und Beine gestreckt.

### **Streckenschwimmen**

20 Minuten Dauerschwimmen ohne anzuhalten in tiefem Wasser. Schwimmstil frei wählbar.

### **Wiederholung Brust**

25 Meter Brust schwimmen mit gut sichtbaren Bewegungen der Beine, Gesicht während der Gleitphase im Wasser.

## Test Stufe 6

Datum: \_\_\_\_\_

### Tauchen

erfüllt       nicht erfüllt

### Wiederholung Rückenraul

erfüllt       nicht erfüllt

### Kraul

erfüllt       nicht erfüllt

### Kopfsprung vom Sprungbock

erfüllt       nicht erfüllt

### Streckenschwimmen

erfüllt       nicht erfüllt

### Wiederholung Brust

erfüllt       nicht erfüllt

Unterschrift des Lehrers/der Lehrerin: \_\_\_\_\_

Unterschrift der Eltern: \_\_\_\_\_

## Wasser-Sicherheits-Check WSC

- Rolle/purzeln in tiefes Wasser
- 1 Minute an Ort über Wasser halten
- 50 m schwimmen



## Test Wasser-Sicherheits-Check

Datum: \_\_\_\_\_

### Rolle/Purzeln in tiefes Wasser

erfüllt       nicht erfüllt

### 1 Minute an Ort über Wasser halten

erfüllt       nicht erfüllt

### 50 m Schwimmen

erfüllt       nicht erfüllt

Unterschrift des Lehrers/der Lehrerin: \_\_\_\_\_

Unterschrift der Eltern: \_\_\_\_\_

---

## Notizen und Bemerkungen

Datum: .....

.....  
.

Datum: .....

.....  
.....

## Schwimmen Stufen 1 – 6

### Stufe 1

- Kopf unter Wasser halten, tauchen mind. 3 Sekunden
- Schleppschiff Rückenlage
- Schweben in Rückenlage, mind. 3 Sekunden
- Schleppschiff Bauchlage
- Schweben in Bauchlage, mind. 3 Sekunden
- Gleiten in Bauchlage, Gesicht im Wasser
- Fussesprung in standtiefes Wasser
- Fussesprung in tiefes Wasser

### Stufe 2

- Tauchen 3 Meter
- Purzelbaum im Wasser
- Gleiten in Rückenlage
- Gleiten in Bauchlage mit Wechselbeinschlag, 10 Meter
- Wasserspringen, kopfwärts aus Kniestand

### Stufe 3

- Handstand im Wasser
- Rückenkraul, Beinschlag
- Kraul Armbewegung
- Wasserspringen mit Gegenstand holen, Kopfsprung aus Kniestand
- Schwimmen ohne Hilfsmittel, Wechselbeinschlag, Arme frei, mind. 10 Meter

### Stufe 4

- Slalomtauchen, 5 Meter
- Rückenkraul, Armbewegung
- Kraul Grobform, mind. 10 Meter
- Kopfsprung vom Beckenrand
- Schwimmen ohne Hilfsmittel, Stil frei wählbar, 25 Meter
- Brustbeine, Ausatmen im Wasser, Beinbewegung

### Stufe 5

- Tauchen 10 Meter
- Rückenkraul, Grobform
- Kraul Seitenatmung
- Wasserspringen ab Sprungbock, Ständler
- Schwimmen ohne Hilfsmittel, Stil frei wählbar, 50 Meter
- Brust, Grobform, 10 Meter

### Stufe 6

- Tauchen, mind. 10 Meter, Gegenstände holen
- Wiederholung Rückenkraul, 25 Meter
- Kraul, 25 Meter
- Kopfsprung ab Sprungbock
- Streckenschwimmen, 20 Minuten
- Wiederholung Brust, 25 Meter

# Kindergarten

## Wassergewöhnung

Im Kindergarten wird spielerisch die Gewöhnung ans Wasser geübt. Dies kann

- im Kindergarten mit einem Bassin oder Becken,
- im Freien am und im knietiefen Wasser
- oder im Schwimm- und Hallenbad geschehen.

## Ziele:

Grundsätzlich: Die Kinder kennen die Sonnen- und Wasserregeln und die Gefahren des Wassers (ertrinken).

- Erfahrungen sammeln: Was schwimmt auf dem Wasser und wie schwimmt es?
- Begriffe kennen lernen wie: Wassertropfen, Wasserstrahl, Wassertiefe
- Was heisst für mich: „schwimmen“, „tauchen“, „sinken“?

## Spiele mit Wasser

- Wellen schlagen
- Wasser über den Kopf leeren oder leeren lassen
- sich anspritzen oder anspritzen lassen
- Gesicht und Nase unter Wasser, Blassspiele
- Kopf rückwärts auf Wasser legen