

Im Nachfolgenden werden die Basic Levels 1-6 sowie auch die Advanced Levels 7-10 der Swiss Aquatics Kids Ausbildung näher vorgestellt. Anschliessend wird die Specific Ausbildung aufgeführt.

# DIE SWISS AQUATICS BASIC-AUSBILDUNG

## LEVEL 1



### **Autonomie: sicherer Einstieg ins Wasser und Ausstieg aus dem Wasser**

Die Kinder können selbstständig ins Schwimmbecken steigen und dieses wieder verlassen.

### **Atmen und orientieren: Dreimal sichtbar unter Wasser ausatmen. Augen auf!**

Die Kinder können dreimal hintereinander vollständig unter Wasser tauchen, die Augen sind dabei geöffnet. Sie atmen unter Wasser sichtbar aus und über Wasser nur einmal ein.

### **Schweben: In freier Position während mindestens fünf Sekunden schweben und anschliessend zurück in den sicheren Stand gelangen**

Die Kinder können aus dem Stand eine schwebende Position einnehmen (Hocke, Bauchlage, Rückenlage usw.). Diese Position behalten sie während fünf Sekunden ohne jegliche Unterstützung bei.

### **Sicherer Sprung in standtiefes Wasser**

Die Kinder können selbstständig vom Beckenrand in standtiefes Wasser (Brusthöhe des Kindes) springen.

## LEVEL 2



### **Gleiten in Bauch- und Rückenlage ohne Beinbewegung während mindestens fünf Sekunden**

Die Kinder können in Bauch- und in Rückenlage mindestens fünf Sekunden gleiten. Dabei ist es wichtig, dass sie die Beine nicht bewegen, ausatmen und eine gestreckte Körperposition einnehmen. Die Armposition ist frei wählbar.

### **Wechselbeinschlag in Bauch- und Rückenlage während mindestens fünf Sekunden**

Die Kinder können sich in Bauch- und in Rückenlage mindestens fünf Sekunden ausschliesslich mit Wechselbeinschlag fortbewegen und atmen dabei aus. Die Arme sind in Streamline-Position oder am Körper angelegt.

#### **Gestreckter Sprung ins Wasser mit angelegten Armen und vollständigem Unter-Wasser-Tauchen**

Die Kinder können in einer gestreckten Körperposition ins Wasser springen und tauchen vollständig unter. Dabei sind die Arme am Körper angelegt.

#### **Freier Sprung ins Wasser, auftauchen ohne den Boden zu berühren und selbstständig zurück zum Beckenrand schwimmen**

Die Kinder können die Übungsabfolge ohne Unterstützung durchführen. Sie verstehen, dass sie bei einem unkontrollierten Fall ins Wasser die Fähigkeit besitzen, sich selbstständig zurück an den Beckenrand zu retten.

## LEVEL 3



#### **10m Wechselbeinschlag in Bauch- und Rückenlage**

Die Kinder können sich sowohl mit angelegten Armen wie auch in Streamline-Position in Bauch- und in Rückenlage mit Wechselbeinschlag 10m fortbewegen. Dabei nehmen sie eine gestreckte Körperposition ein und atmen kontinuierlich aus.

#### **10m Wechselbeinschlag mit Drehung von der Bauch- in die Rückenlage und zurück**

Die Kinder können sich mit Wechselbeinschlag während 10m fortbewegen und drehen sich dabei fortlaufend von der Bauch- in die Rückenlage und zurück. In Bauchlage atmen sie aus, in Rückenlage ein. Die Arme sind am Körper angelegt.

#### **Drei bis vier Zyklen Rücken**

Die Kinder können in einer guten Wasserlage drei bis vier Zyklen Rücken schwimmen. Dabei ist wichtig, dass sich der Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule befindet (Ohren befinden sich im Wasser) und die gestreckten Arme kontinuierlich wechselseitig rotieren.

#### **Sprung ins Wasser (gestreckt oder gehockt), vollständiges Unter-Wasser-Tauchen und passives Auftauchen**

Die Kinder können nach einem Sprung ins Wasser, mit vollständigem Untertauchen, ohne auszuatmen den Wasserwiderstand nutzen und sich Richtung Oberfläche treiben lassen.

## LEVEL 4



### **10 m Rücken**

Die Kinder können in einer guten Wasserlage 10m Rücken schwimmen. Dabei ist wichtig, dass die gestreckten Arme kontinuierlich rotieren und schulterbreit eintauchen.

### **Drei Zyklen Kraul ohne Seitatmung**

Die Kinder können drei Zyklen mit aktivem Ausatmen Kraul schwimmen. Der Kopf bleibt dabei in der Verlängerung der Wirbelsäule. Die Arme werden gestreckt oder gebeugt im Wechselzug über Wasser nach vorne geführt. Die Einatmung wird noch nicht berücksichtigt.

### **Rolle vorwärts ins Wasser**

Die Kinder können vom Beckenrand eine Rolle vorwärts ins Wasser ausführen. Dabei tauchen sie kopfwärts ein und vollenden die Rolle unter Wasser

## LEVEL 5



### **Sechs Zyklen Kraul**

Die Kinder können sechs Zyklen Kraul mit Seitatmung schwimmen. Sie atmen regelmässig unter Wasser aus und seitlich ein. Die Arme werden gestreckt oder gebeugt im Wechselzug über Wasser nach vorne geführt und schulterbreit eingetaucht.

### **15 bis 20m Rücken**

Die Kinder können in einer guten Wasserlage 15 bis 20m Rücken schwimmen. Dabei ist wichtig, dass das Eintauchen der Arme durch eine Körperrotation um die Längsachse unterstützt wird.

### **Kopfsprung aus sitzender oder hockender Position**

Die Kinder können aus einer sitzenden oder hockenden Position mit den Armen in Hochhalteposition und mit den Fingerspitzen voran ins Wasser tauchen.

Die Kinder sollten bereits jetzt mit der Delfinbewegung unter Wasser vertraut werden. Dazu eignen sich Abstoss- und Kopfsprungübungen besonders gut.

## LEVEL 6



### **25m Rücken mit Start**

Die Kinder können 25m Rücken schwimmen. Der Start erfolgt mit Abstoss in Rückenlage im Wasser oder mit Kopfsprung und anschliessender Drehung unter Wasser in die Rückenlage.

Dabei ist es wichtig, dass die gestreckten Arme schulterbreit mit der Kleinfingerseite eintauchen, unterstützt durch die Körperrotation um die Längsachse.

### **15 bis 20m Kraul mit Kopfsprung**

Die Kinder können 15 bis 20m Kraul schwimmen, beginnend mit einem Kopfsprung. Die Rückholphase wird mit hohem Ellbogen ausgeführt.

### **Kopfsprung mit anschliessender Unterwasserphase**

Die Kinder können aus einer stehenden Position mit den Armen in Hochhalte und mit den Fingerspitzen voran ins Wasser tauchen. Anschliessend gleiten sie in der Streamline-Position und bewegen sich mit Beinschlag unter Wasser fort.

# DIE SWISS AQUATICS ADVANCED-AUSBILDUNG

## LEVEL 7



### **25m Kraul mit Startsprung**

Die Kinder können einen korrekten Startsprung mit Unterwasserphase (in Streamline-Position gleiten, Übergang zum Delfinbeinschlag) ausführen und anschliessend 25m Kraul mit Dreier-Zug schwimmen.

### **15m Delfinbewegung**

Die Kinder können eine kontinuierliche Körperwelle während 15m ausführen. Dabei ist die Armposition frei wählbar (in Streamline-Position oder an Körper angelegt).

### **Sechs Brust-Beinschläge mit Atmung**

Die Kinder können in Bauchlage sechs Brustbeinschläge mit einer Schwung-Stoss-Bewegung ausführen. Dabei ist es wichtig, dass sie beim Anziehen der Beine ein- und beim Strecken wieder ausatmen. Eine asymmetrische Ausführung des Beinschlages ist nicht erlaubt. Die Arme sind nach vorne gestreckt oder am Körper angelegt.

## LEVEL 8



### **25m Rücken mit Start**

Die Kinder können sich in Rückenlage unter Wasser abstossen, gleiten und mit anschliessendem Delfinbeinschlag das Rückenschwimmen einleiten und 25m schwimmen. Dabei ist wichtig, dass sie die Gleitphase in Streamline-Position ausführen.

### **Sechs Zyklen Brust**

Die Kinder können sechs Zyklen Brust schwimmen. Es ist wichtig, dass die Arm- und Beinbewegungen korrekt sind. Das Einatmen soll auf den Armzug abgestimmt werden.

### **Rollwende Kraul und Rücken**

Die Kinder können eine vollständige Rollwende ausführen: Anschwimmen (beim Rücken zusätzliche Drehung in Bauchlage), einleiten der Rollbewegung durch einen Delfinkick, Rolle vorwärts, Füsse zur Wand führen, Arme in Streamline-Position in Schwimmrichtung und abstossen (beim Kraul während des Abstossens Drehung in Bauchlage).

## LEVEL 9



### **15m Delfin einarmig**

Die Kinder können 15m Delfin mit einem Arm schwimmen, der passive Arm befindet sich in Hochhalteposition. Dabei ist es wichtig, dass der Rhythmus (zwei Beinschläge pro Armzug) eingehalten wird. Die Einatmung kann entweder seitlich oder nach vorne ausgeführt werden.

### **15m Brust**

Die Kinder können mit einer korrekten Koordination der Arme, Beine und der Atmung 15m Brust schwimmen. Dabei ist es wichtig, dass am Ende eines Zyklus eine kurze Gleitphase stattfindet.

### **Kippwende Brust**

Die Kinder können eine regelkonforme Kippwende im Brustschwimmen ausführen. Dabei ist folgender Ablauf wichtig: Anschwimmen, mit beiden Händen zeitgleich Wand berühren, Beine anhocken, Körper seitlich zur Einatmung aufrichten und dabei in entgegengesetzte Richtung kippen, abtauchen und Füsse zur Wand führen, Arme in Streamline-Position strecken und kräftig abstossen.

## LEVEL 10



### 15m Delfin

Die Kinder können 15m Delfin mit korrekter Arm-Bein-Koordination schwimmen. Dabei ist es wichtig, dass vor der Rückholphase keine Pausen entstehen.

### 25m Brust

Die Kinder können mit korrekter Koordination effizient 25m Brust schwimmen.

### 50m Rücken mit Start und Rollwende

Die Kinder können 50m Rücken schwimmen. Der Start erfolgt mit Abstoss in Rückenlage im Wasser. Nach jeder Länge wird eine Rollwende ausgeführt.

### 50m Kraul mit Startsprung und Rollwende

Die Kinder können Kraul mit Dreier-Zug schwimmen. Zu Beginn erfolgt ein Startsprung. Nach jeder Länge wird eine Rollwende ausgeführt.

## TRY AND PLAY

Dieses Level kann im Anschluss an die Basic oder auch während der Advanced Ausbildung durchgeführt werden. Die Kinder werden spielerisch an die Sportarten Schwimmen, Artistic Swimming, Wasserball und Wasserspringen herangeführt. Dies ermöglicht den Kindern, neben dem Schwimmen weitere Sportarten auszuprobieren.

Für unterstützende Unterlagen und Ideen kann auf den Visual Guide zurückgegriffen werden.



## DIE SWISS AQUATICS SPECIFIC-AUSBILDUNG

Die Specific-Ausbildung bietet im Anschluss an die Advanced-Ausbildung weitere spannende und attraktive Ausbildungsinhalte und umfasst die Schwimmsportausbildung der vier olympischen Disziplinen von Swiss Aquatics. Im Nachfolgenden finden Sie eine Kurzübersicht der Specific-Ausbildung.