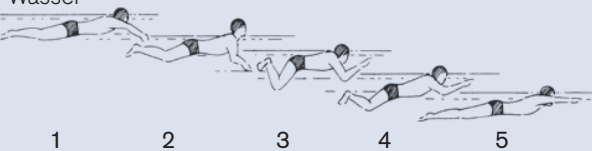
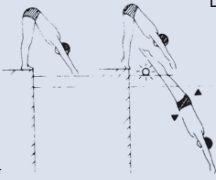
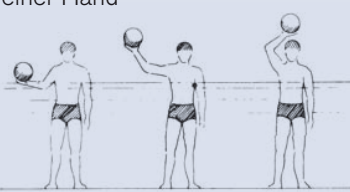


Schwimmsport: Kombitests 1-4

→ Die Kombitests von Swimsports.ch bauen auf den Grundlagentests auf. Ausserdem können sie jedes Jahr am PluSport-Tag absolviert werden!

Kombitest 1

Disziplin	Bewertungskriterien, Hinweise (*siehe Erläuterungen zur Technik)	Zeitlimite Sprunghöhe	Empfohlene Wassertiefe/cm
Pflichtprogramm: Alle 4 Übungen 1.1. – 1.4. müssen erfüllt werden			
1.1. 100 m Freistilschwimmen*		keine	120 – 200
1.2. 25 m Wechselschlagschwimmen* (Kraul/Rücken)	Wechselseitiger Armzug, horizontale Wasserlage; beim Kraul: Ausatmung ins Wasser	keine	120 – 200
1.3. 25 m Gleichschlagschwimmen* (Brustgleichschlag) Symmetrischer Beinschlag; die Füße sind in den Phasen 3 und 4 nach aussen gedreht; Ausatmung ins Wasser	Symmetrischer Beinschlag; die Füße sind in den Phasen 3 und 4 nach aussen gedreht; Ausatmung ins Wasser	keine	120 – 200
			
1.4. 7 m Tauchen	Abstossen von der Wand; der ganze Körper muss während der ganzen Strecke vollständig unter Wasser bleiben. 7 m sind zurückgelegt, wenn der Kopf die 7-m-Marke erreicht hat.	keine	120 – 200
Wahlprogramm: Hier finden Sie zwei Beispiele aus vier Übungen, die komplette Liste und Bedingungen finden Sie auf: swimsports.ch			
1.5. Wasserspringen Eintauchen kopfwärts vorwärts aus der Neigehalte	Mögliche Hilfsmittel*: + Leine auf der Wasseroberfläche zum Berühren mit dem Fussrist + Tauchring am Bassinboden als Ziel zum Durchtauchen + Ohne Überschlagen, korrekte Eintauchtauchhalung*	Bassinrand	min 250
			
1.8. Wasserball Aufnehmen und Werfen des Balls	Ballumfang mindestens 50 cm + 3 maliges Aufnehmen des Balls mit einer Hand von unten (Schöpfgriff*) + bis über den Kopf und Fallenlassen des Balls vor den Körper + nach dem 3. Aufnehmen: Wurf über mindestens 5 m Distanz	keine	brusttief
			

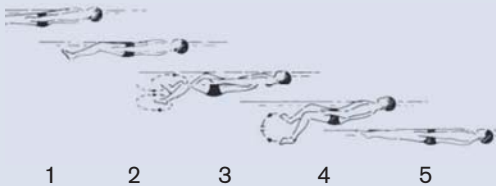
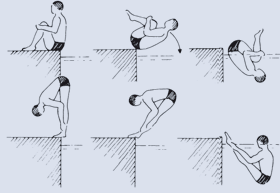
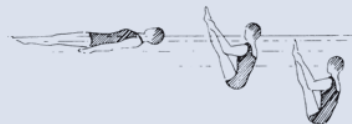
Kombitests 1-4



Informationen / Bestellung

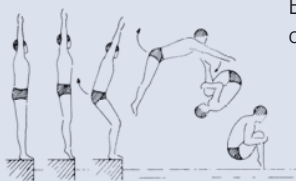

Die gesamten Testunterlagen können kostenlos bei/auf Swimsports.ch bezogen werden. Ebenso werden jederzeit gerne technische und organisatorische Fragen beantwortet: Kontakt: Swimsports, Schlosserstrasse 4, 8180 Bülach Tel. 044 737 37 92; swimsports.ch, admin@swimsports.ch

Kombitest 2

Disziplin	Bewertungskriterien, Hinweise (*siehe Erläuterungen zur Technik)	Zeitlimite Sprunghöhe	Empfohlene Wassertiefe/cm
Pflichtprogramm: Alle 4 Übungen 2.1. – 2.4. müssen erfüllt werden			
2.1. 300 m Freistilschwimmen*		max 9 Min	120 – 200
2.2. 50 m Wechselschlagschwimmen* (Kraul/Rücken)	Rhythmischer Bewegungsablauf ohne Unterbruch. Im 25 m Becken: Abstehen oder Anhalten beim Wenden ist nicht erlaubt 	keine	120 – 200
2.3. 25 m Gleichschlagschwimmen* Beinschlag in Rückenlage (Rückengleichschlag)	+ Symmetrischer Beinschlag und korrekte Fussstellung + Ohne Armzug (Arme in Hochhalte oder seitlich neben dem Körper) + Phasen 3 und 4: Füße nach aussen gedreht	keine	120 – 200
2.4. 12 m Tauchen	Startsprung erlaubt; der ganze Körper muss während der ganzen Strecke vollständig unter Wasser sein. 12 m sind zurückgelegt, wenn der Kopf die 12-m-Marke erreicht hat.	keine	200
Wahlprogramm: Hier finden Sie zwei Beispiele aus vier Übungen, die komplette Liste und Bedingungen finden Sie auf: swimsports.ch			
2.6. Wasserspringen Abfaller rückwärts	Aus dem Hocksitz oder aus der Hechtlage + Beine mit den Händen festhalten, bis der ganze Körper unter Wasser ist. 	Bassinrand	min 250
2.7. Synchronschwimmen «Auster»	+ Gestreckte Rückenlage* an Ort + Anhechten der Beine und gleichzeitig die Hände über den Kopf zu den Fussgelenken bringen (über der Wasser fassen) + In gehechteter Haltung abtauchen und erst unter Wasser öffnen 	keine	min 180


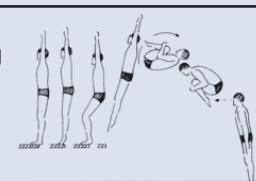



Kombitest 3

Disziplin	Bewertungskriterien, Hinweise (*siehe Erläuterungen zur Technik)	Zeitlimite Sprunghöhe	Empfohlene Wassertiefe/cm
Pflichtprogramm: Alle 4 Übungen 3.1. – 3.4. müssen erfüllt werden			
3.1. 12 Minuten Freistilschwimmen*		12 Min	120 – 200
3.2. 100 m Wechselschlagschwimmen* a) Kraul b) Rücken	a) Kraul: mit Startsprung vom Rand oder Startblock b) Rücken: Rückenstart im Wasser	a) 2 Min 20 Sek b) 2 Min 40 Sek	120 – 200
3.3. 25 m Gleichschlagschwimmen* (Delfin)	+ Rumpfbewegung mit gleichzeitiger Auf- und Abbewegung der Beine + Armzug: die Arme müssen gleichzeitig über Wasser nach vorne gebracht werden; Startsprung erlaubt	keine	120 – 200
3.4. 25 m Transportschwimmen*	A schwimmt in der Brustlage und stösst B, welcher sich in Rückenlage (gespreizte Beine) mit gestreckten Armen an den Schultern von A abstützt	keine	200
Wahlprogramm: Hier finden Sie zwei Beispiele aus vier Übungen, die komplette Liste und Bedingungen finden Sie auf: swimsports.ch			
3.5. Wasserspringen Salto vorwärts aus Stand	+ Korrekter Absprung* + Gesässheben und anhocken + Eintauchen in Päckli; noch besser: mit Strecken zum Eintauchen		Bassinrand oder 1-m-Brett min 250
3.8. Wasserball Dribbling über 10 m und Zielwurf (4 m)	+ Dribbling* mit Freiwasserstart + Aufnehmen des Balles (Mindestumfang 50 cm) mit Schöpfgreif* (einhändig) + Zielwurf mit möglichst horizontaler Flugbahn auf Ziel von ca. 50x50 cm Fläche (z.B. Startblock)		max 20 Sek min 120



Kombitest 4

Disziplin	Bewertungskriterien, Hinweise (*siehe Erläuterungen zur Technik)	Zeitlimite Sprunghöhe	Empfohlene Wassertiefe/cm
Pflichtprogramm: Alle 4 Übungen 4.1. – 4.4. müssen erfüllt werden			
4.1. 1000 m Freistilschwimmen*		max 30 Min	120 – 200
4.2. 50 m Wechselschlagschwimmen* a) Kraul b) Rücken	a) Kraul: mit Startsprung vom Rand oder Startblock b) Rücken: Rückenstart im Wasser 	a) max 45 Sek b) max 55 Sek	120 – 200
4.3. 25 m Gleichschlagschwimmen* (Delfin)	+ Mit Startsprung + Rumpfbewegung mit gleichzeitiger Auf- & Abbewegung der Beine + Armzug: symmetrisch, die Arme müssen über Wasser nach vorne gebracht werden.	max 25 Sek	120 – 200
4.4. 25 m Freistilschwimmen 25 m Rettungsschwimmen	+ Mit Startsprung zum Freistilschwimmen + Mit Übernahme des Rettlings im Wasser + Rettungsschwimmen in irgendeinem üblichen Rettungsgriff* Zum Beispiel: Nacken-Stirn-Griff; Das Gesicht des Rettlings muss immer über Wasser bleiben	max 1 min 40 Sek	min 180
Wahlprogramm: Hier finden Sie zwei Beispiele aus vier Übungen, die komplette Liste und Bedingungen finden Sie auf: swimsports.ch			
4.6. Salto rückwärts	+ Korrekter Absprung* mit vollständiger Streckung + gehocktes Drehen (auch gehechtet möglich) + Strecken + Öffnen und vertikales gespanntes Eintauchen 	1-m-Brett	min 350
4.7. Synchronschwimmen Paddeln mit Hechtsalto rückwärts	+ 10 Sekunden Paddeln* an Ort in Rückenlage + Beine gestreckt über den Kopf in eine enge Hechtlage bringen + rückwärts drehen bis Kopf und Füße wieder an der Wasseroberfläche sind + langsames Strecken zur Rückenlage 	keine	min 200



Weitere Schwimmsport-Dokumente und Übungen

 Bestelltalon für den Themenfächer «Im Wasser» (Ingold Verlag):
plusport.ch/ausbildung/lehrmittel.html

Behindertenangepasste Grundlagentests auf:
plusport.ch/ausbildung/dokumente.html