

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

Band: 10 (2008)

Heft: 3

Rubrik: Neun Schritte zur Fertigkeit

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 04.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Neun Schritte zur Fertigkeit

Die bekannten Grundlagentests GLT von swimsports.ch bilden die Grundlage der neun Etappen des Schulschwimmens. Sie wurden für die besonderen Gegebenheiten des Schulschwimmunterrichts ergänzt. Die Etappen sind das Gerüst für die Schule, um die Lernziele pro Schuljahr zu definieren und damit einen erfolgreichen Schwimmunterricht zu organisieren. Ein Leitfaden.

Text: Arbeitsgruppe aqua-school.ch von swimsports.ch

► Das Ziel, Kinder an das Schwimmen heranzuführen, wird am Besten erreicht, wenn der Unterricht kindgerecht auf die jeweiligen Altersstufen abgestimmt ist. Das Erreichen der Lernziele für einen guten Schwimmunterricht hängt von mehreren Faktoren ab: Anzahl Schwimmlektionen pro Jahr, Ausbildung der Lehrpersonen, Mögliche-

keit, in Kleingruppen zu arbeiten (Teamteaching), Dauer der Wasserarbeit, Infrastruktur, Zusammensetzung der Klasse. Lehrkräfte orientieren sich an folgenden neun Etappen, die von Fachleuten von swimsports.ch und aus der Schule zusammengestellt wurden. Die nachstehende Tabelle zeigt Richtwerte.

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

1. Etappe

Entspricht dem Schwierigkeitsgrad des GLT Krebs



2. Etappe

Entspricht dem Schwierigkeitsgrad des GLT Seepferd



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

- 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
- Fischauge:** Untertauchen, Augen öffnen und erkennen eines Gegenstandes, einer Zahl oder einer Farbe unter Wasser. ➤ WT brusttief
- Bauchpfeil:** Gleiten während minimal 5 Sek. in gestreckter Bauchlage und mit korrekter Kopfhaltung aus abstoßen vom Rand oder vom Boden. Arme in Hochhalte. ➤ WT brusttief
- Rückenpfeil:** Gleiten während minimal 5 Sek. in gestreckter Rückenlage aus abstoßen vom Rand oder vom Boden. Arme in Hochhalte. ➤ WT brusttief
- 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 brusttief
- Wechselbeinschlag in Bauchlage:** In gestreckter Bauchlage 5 m Wechselbeinschlag ohne Atmung und mit korrekter Kopfhaltung aus abstoßen vom Rand. Arme neben dem Körper paddeln oder in Hochhalte. ➤ WT brusttief

3. Etappe

Entspricht dem Schwierigkeitsgrad des GLT Frosch



- Luftpumpe:** Stehend einatmen, vollständiges Untertauchen mit deutlich sichtbarem Ausatmen durch Mund und/oder Nase. Während 30 Sekunden gleichmässiger Atemrhythmus. ➤ WT brusttief
- 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
- 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
- Schwimmen 12 m:** In Rücken- oder Bauchlage ohne Hilfsmittel im überkopftiefen Wasser schwimmen. ➤ WT 140 cm
- 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
- Fusssprung vorwärts vom Rand:** Vollständiges Untertauchen nach Fussprung in überkopftiefes Wasser. ➤ WT 140 cm

4. Etappe

Entspricht dem Schwierigkeitsgrad des GLT Pinguin



- 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
- Wechselbeinschlag in Bauchlage:** In gestreckter Bauchlage 16 m Wechselbeinschlag mit frei wählbarem Armantrieb. Ausatmung ins Wasser, Einatmung frei. ➤ Tiefwasser
- Rückenkraul:** In korrekter Wasserlage 16 m Rückenkraul mit Wechselbeinschlag und Arme über Wasser zurückführen. ➤ Tiefwasser
- Schraube 10 m:** Wechselbeinschlag mit je einer Drehung von der Bauch- in die Rückenlage beziehungsweise von der Rücken- in die Bauchlage. Armhaltung frei wählbar. ➤ WT brusttief
- Slalomtauchen:** unter Wasser von der Wand abstoßen und 5 m durch zwei versetzt stehende Reifen tauchen. ➤ WT brusttief
- Köpfler:** Eintauchen kopfwärts aus Sitz, Knie- oder Hockstand mit anschliessendem Gleiten durch einen Reifen in Richtung Boden. ➤ Tiefwasser

5. Etappe

Entspricht dem Schwierigkeitsgrad des GLT Tintenfisch



- 3 Brustbeinschläge:** Schwung- Stossbewegung der Beine mit sichtbarer Gleitphase, Arme in Hochhalte (ohne Hilfsmittel), Gesicht im Wasser. ➤ WT brusttief
- 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
- 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
- Purzelbaum:** Rolle vorwärts vom Bassinrand mit vollständigem Untertauchen, danach zurück an Land schwimmen. ➤ Tiefwasser
- Wassertreten an Ort:** Sich während 1 Minute mit frei gewählten Arm- und Beinbewegungen über Wasser halten, z.B. Wassertreten oder Wechselbeinschlag, Arme paddeln. ➤ Tiefwasser
- Schwimmen 50 m:** Technik frei wählbar, Lagewechsel erlaubt, keine Hilfsmittel. ➤ Tiefwasser



Wer mit Vasco schwimmen lernen will, informiert sich bei swimsports.ch über das gemeindespezifisch anpassbare Schwimmheft. Weitere nützliche Unterlagen finden Sie auf: www.swimsports.ch

6. Etappe

Entspricht dem Schwierigkeitsgrad des GLT 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

8. Etappe

Entspricht dem Schwierigkeitsgrad des Kombitests 1



- a. **Kraul 25 m:** ganze Lage: Atmung zur Seite, gleichmässiger Atemrhythmus (zer- oder 3er-Atmung). ➤ Tiefwasser
- b. **Rückenkraul 50 m**
- c. **Brust 25 m:** ganze Lage. Antriebswirksame Schwung- /Stossbewegung der Beine, Armzug mit angewinkelten Armen 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:** 10 m 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

7. Etappe

Entspricht dem Schwierigkeitsgrad des GLT 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 «Brustumzug», kein Beinantrieb). Wer Luft benötigt, darf abstehen (max. 1x). ➤ WT brusttief
- d. **Brust 16 m:** ganze Lage: antriebswirksame Schwung- /Stossbewegung der Beine, Armzug mit angewinkelten Armen 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

9. Etappe

Entspricht dem Schwierigkeitsgrad des Schwimmtests 2 Hecht



- a. **Kraul 50 m:** ganze Lage, Atmung zur Seite, gleichmässiger Atemrhythmus (zer- 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 (5 m) 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 bis 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