

Schweizerische Tests im Flossenschwimmen 1 – 4

Schwimmen und Tauchen mit einer Freitauchausrüstung (Flossen, Maske, Schnorchel) ist ein faszinierender Sport, eine gute Vorbereitung für das Schwimmen in offenen Gewässern, zum Retten und eine ausgezeichnete Vorbereitung auf das Gerätetauchen.



Ziele der Flossenschwimmtests

Das Schwimmen und Tauchen mit der Freitauchausrüstung (Flossen, Maske, Schnorchel) ist eine spannende und interessante Bereicherung und Abwechslung des Schwimmunterrichts. Die Flossenschwimmtests 1-4 geben die Lernziele für die Einführung in die Grundlagen der Technik des «Schnorchelns» und die richtige Handhabung der Ausrüstung. Der sorgfältige und richtige Umgang mit dem Material ist eine unbedingt nötige Voraussetzung für ein erfolgreiches und unfallfreies Ausüben dieser faszinierenden Schwimmsportart.

Durchführung der Flossenschwimmtests

Die Flossenschwimmtests 1-4 können in Bassins, welche die notwendige Wassertiefe (1,20 bis mindestens 1,80 m) aufweisen, durchgeführt werden. Da es nicht in allen Bädern ohne weiteres erlaubt ist, mit einer

Freitauchausrüstung zu schwimmen und zu tauchen, wird gegebenenfalls ein vorangehender Kontakt mit den Verantwortlichen des Bades empfohlen. Die einzelnen Disziplinen eines Tests im Flossenschwimmen können an verschiedenen Tagen geprüft werden. Das Protokollblatt hilft Ihnen bei der Testabnahme. Dieses jedoch bitte nicht als Bestellblatt für Abzeichen benutzen.

Wer darf Flossenschwimmtests durchführen?

Lehrpersonen, SchwimminstruktorInnen, LeiterInnen aqua-kids.ch, TrainerInnen, BadmeisterInnen, LeiterInnen in Schwimmklubs und SLRG-Sektionen, aber auch all jene, welche die Bestimmungen und Instruktionen verstanden haben und bereit sind, sich genau an die Abnahmebedingungen zu halten. Kenntnisse im Freitauchen sind erwünscht.

Bestehen eines Tests

Wenn alle Testbedingungen erfüllt sind, gilt ein Test als bestanden und das entsprechende Abzeichen darf abgegeben werden. Der Besitz des vorangegangenen Tests ist nicht Bedingung.

Weiterführende Tests

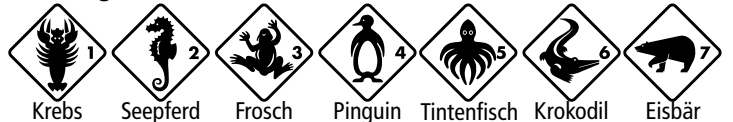
Die Flossenschwimmtests 5-8 bilden die Fortsetzung der Flossenschwimmtests 1-4. Dabei sind Übungen aus dem UW-Hockey und UW-Rugby Bestandteil der Tests 5-8. Alle Schwimmdistanzen der Tests 5-8 können zudem auch mit Monoflossen zurückgelegt werden.

Die Schweizerischen Tests im Schwimmsport:

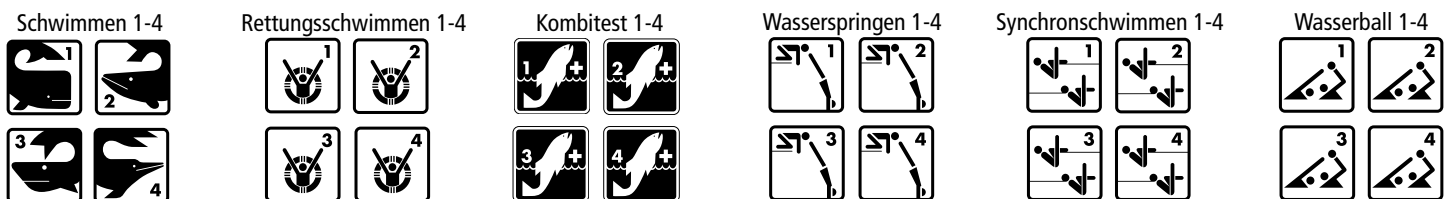
Motivationsabzeichen



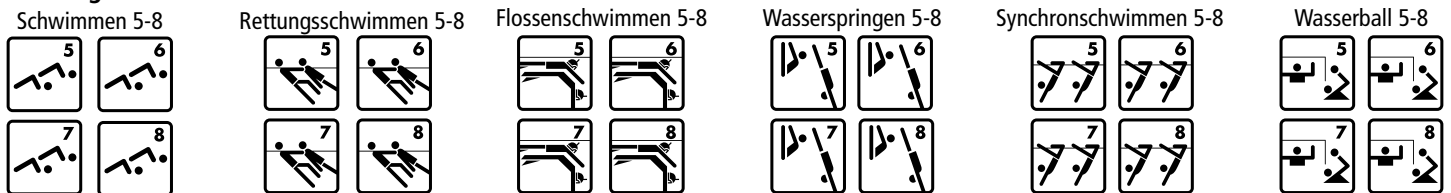
Grundlagentests



Aufbaureihe



Leistungsreihe



Koordination im Schwimmsport Schweiz:

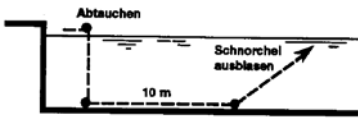
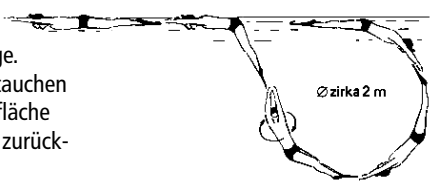
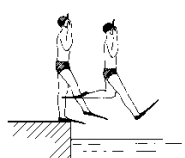


Test 1

Disziplin	Bewertungskriterien, Hinweise (*siehe Erläuterungen zur Technik)	Ausrüstung	Empfohlene Wassertiefe/cm
1.1. 50 m Kraul oder Rückenkraul	50 m Kraul oder Rückenkraul; nach 25 m Lagenwechsel gestattet. (Die Grobform muss richtig sein; besonders wichtig: regelmässiger Beinschlag.)	ohne Ausrüstung	120 – 200
1.2. Anziehen der Maske	Korrektes Anziehen der Maske und des Schnorchels; richtiges Atmen durch den Schnorchel, wobei der Kopf im Wasser sein muss.*	M, S	Standtiefe
1.3. 50 m Schwimmen mit Freitauchausrüstung	(Kraulbeinschlag, ohne Armbewegung). in Bauchlage, ohne anzuhalten.*	F, M, S	120 – 200
1.4. 10 m Streckentauchen mit Ausrüstung	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.	F, M	Standtiefe
1.5. Rolle vorwärts und 10 m Schwimmen	Aus dem Schwimmen eine Rolle vorwärts (Purzelbaum) machen und anschliessend in derselben Richtung mindestens 10 m weiterschwimmen.	F, M	120 – 200
1.6. «Bombe» (Abfaller rückwärts)	Mit Maske und Flossen vom Bassinrand (Maske muss mit einer Hand fixiert werden!) 	F, M, S	min 180



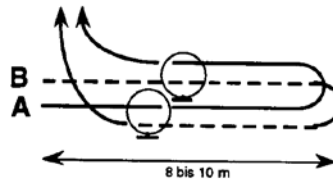
Test 2

Disziplin	Bewertungskriterien, Hinweise (*siehe Erläuterungen zur Technik)	Ausrüstung	Empfohlene Wassertiefe/cm
2.1. 100 m Schwimmen mit Flossen	100 m Schwimmen mit Flossen in Rückenlage, Arme seitwärts am Körper oder in Hochhalte.*	F	120 – 200
2.2. Ausblasen des Schnorchels	Korrektes Ausblasen des Schnorchels unter Wasser oder unmittelbar nach dem Auftauchen.*	F, M, S	120 – 200
2.3. Partnerübung: 100 m Schwimmen	100 m Schwimmen mit Freitauchausrüstung, Kraul mit Armzug, zu zweit oder zu dritt nebeneinander (mit Blickkontakt).	F, M, S	120 – 200
2.4. Abtauchen, 10 m Streckentauchen	Kopfwärts abtauchen (mit Druckausgleich) und danach 10 m bis zur Markierung tauchen; dort schräg aufwärts auftauchen und den Schnorchel korrekt ausblasen. 	M, S	120 – 200
2.5. Rolle mit 1/2 Schraube	Kreis vorwärts in Bauchlage. Abtauchen kopfwärts, auftauchen in Bauchlage, an der Oberfläche Schnorchel ausblasen und zurückschwimmen. 	F, M, S	min 250
3.6. Spreizsprung und 10 m Schwimmen	Spreizsprung vom Rand oder von einem Startblock, anschliessend zirka 10 m schwimmen in Bauchlage* (Vergleiche Rettungsschwimmtest 3, Disziplin 3.6.). 	F, M, S	min 180 - 250



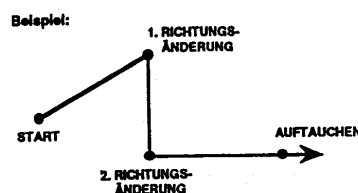
Test 3

Disziplin	Bewertungskriterien, Hinweise (*siehe Erläuterungen zur Technik)	Ausrüstung	Empfohlene Wassertiefe/cm
3.1. 200 m Schwimmen mit Flossen	200 m Schwimmen mit Flossen ohne anzuhalten; davon sind mindestens 100 m in der Rückenlage zurückzulegen.	F	120 – 200
3.2. Maske unter Wasser entleeren	Abtauchen, aufgesetzte Maske durch leichtes Anheben mit Wasser füllen; dann Maske unter Wasser entleeren.*	F, M, S	min 180
3.3. 100 m Schwimmen Delfinbeinschlag	Delfinbeinschlag mit den Armen in der Hochhalte (50 m Bauchlage und 50 m Rückenlage; Rückenlage ohne Schnorchelatmung).*	F, M, S	120 – 200
3.4. Tauchteller heraufholen	Fusswärts abtauchen (mit Druckausgleich), Drehung in die horizontale Lage und einen in zirka 10 m Entfernung liegenden Tauchteller heraufholen; korrektes Auftauchen.	F, M, S	min 180
3.5. Partnerübung: Durch Reifen tauchen	A und B tauchen gemeinsam ab; A taucht durch einen Reifen, B gleichzeitig durch einen zweiten nebendran; dann wenden A und B unter Wasser und durchtauchen je den andern Reifen; die Reifen sollen nicht berührt werden; gemeinsames Auftauchen.	F, M	120 – 200
3.6. Rollwende und 10 m Schwimmen	Bassinwand anschwimmen, wenden und Schnorchel korrekt ausblasen, zirka 10 m weiterschwimmen.* (Vergleiche Schwimmtest 4, «Delfin», Disziplin 5)	F, M, S	min 180



Test 4

Disziplin	Bewertungskriterien, Hinweise (*siehe Erläuterungen zur Technik)	Ausrüstung	Empfohlene Wassertiefe/cm
4.1. 400 m Schwimmen mit Flossen	400 m Schwimmen mit Flossen, davon mindestens 50 m Delfin-Beinbewegung.*	F	120 – 200
4.2. Ausrüstung unter Wasser anziehen	Maske und Schnorchel liegen auf dem Bassinboden; mit den Flossen ausgerüstet abtauchen, Maske und Schnorchel anziehen und Maske ausblasen; anschliessend zirka 10 m unter Wasser schwimmen und korrekt auftauchen.	F, M, S	min 180
4.3. Partnerübung: Schwimmen mit Wechselatmung	100 m Schwimmen mit Flossen und Maske ohne anzuhalten: Kraul-Beinschlag, zu zweit nebeneinander mit nur einem Schnorchel; beide atmen durch denselben Schnorchel, d.h. zum Atmen muss der Schnorchel hin und her gegeben werden (Wechselatmung).*	F, M, S	120 – 200
4.4. Partnerübung: Pendeltauchen	100 m Pendeltauchen mit Freitauchausrüstung zu zweit. Aschwimmt und B taucht; wenn B auftaucht, muss A tauchen usw.	F, M, S	120 – 200
4.5. Partnerübung: Blindmasken-Tauchen	A taucht mit einer Blindmaske (z.B. Maske mit einer Badekappe ausstopfen oder mit Klebeband abdecken) einen 15 bis 25 m langen, mit einem Seil abgesteckten Parcours mit mindestens zwei Richtungsänderungen ab; B schwimmt knapp über A, begleitet ihn und hilft nötigenfalls; dann Rollenwechsel.	F, M, S	min 250
4.6. Schultersprung und 10 m Schwimmen	Abfallen auf die Schultern mit Überrollen im Wasser (Maske mit einer Hand oder beidhändig fixieren!); anschliessend zirka 10 m schwimmen in Bauchlage.	F, M, S	min 180 - 250



Technische Erläuterungen

Die Freitauchausrüstung

Flossen (F)

Die ideale Länge der Flossen hängt von der körperlichen Leistungsfähigkeit ab. Sie liegt beim Freitaucher im Bereich von 35 bis 50 cm. Die Flossenlänge wird von den Herstellern der Schuhgrösse angepasst. Beim Anpassen ist darauf zu achten, dass die Flossen zwar gut passen, aber eher zu gross als zu klein sind.



Maske (M)

Die Frontscheibe der Maske muss aus Sicherheitsglas hergestellt sein. Sie soll nahe bei den Augen liegen, damit das Blickfeld möglichst wenig eingeengt wird. Die Maske muss auch die Nase umschliessen, damit durch seitliches Zusammendrücken der Nasenflügel mit Daumen und Zeigefinger der Druckausgleich hergestellt werden kann. (Deshalb wird sie als «Maske» und nicht als «Brille» bezeichnet!). Die Maske muss einwandfrei «sitzen». Zur Anprobe soll sie ohne Benutzung des Halteriemens angesaugt werden können (durch die Nase Luft «ansaugen») und sollte beim Kopfschütteln halten.



Schnorchel (S)

Der Schnorchel darf höchstens eine Länge von 30 bis 35 cm aufweisen. Einfache Schnorchel - ohne Ventil, scharfe Knickung oder Faltenschlauch-Einsätze - haben sich am besten bewährt. Das Mundstück muss gut passen, und die «Beisswarzen» sollen kräftig sein. Das obere Rohrende ist aus Sicherheitsgründen mit einer grellen Farbe zu kennzeichnen.



Schwimmen mit der Freitauchausrüstung

Flossenschwimmen in der Brustlage ist die am häufigsten verwendete Art der Fortbewegung an der Wasseroberfläche.

Kraul-Beinschlag in Brustlage

Die Körperlage sollte möglichst stromlinienförmig sein und die Füsse tief genug im Wasser, damit die Antriebswirkung der Flossen voll ausgenützt wird. Die Beine bewegen sich gleichmässig im Wechsel aneinander vorbei. Der Oberkörper bleibt ruhig, der Blick nach vorne gerichtet, die Wasserlinie auf Augenhöhe. Die Arme sind in der Vorhalte gestreckt oder locker seitwärts am Körper angelegt.



Der Kraul-Beinschlag - in Rückenlage

Der Beinschlag ist ähnlich dem Kraul-Beinschlag, bloss mit dem Unterschied, dass er in der Rückenlage ausgeführt und die Aufwärtsbewegung stärker betont wird. Oberschenkel, Knie und Flossen müssen unter der Wasseroberfläche bleiben.



Die Arme sind wie in der Brustlage entweder in der Hochhalte gestreckt oder locker seitwärts am Körper. Zum Atmen wird der Schnorchel aus dem Mund genommen.

Kraul-Beinschlag mit Armzug in der Brustlage

Beim Kraulschwimmen wird durch den wechselseitigen Einsatz der Arme ein zusätzlicher Vortrieb erzielt. Die geschlossenen Hände ziehen bei zunehmender Beugung des Armes unterhalb des Körpers durch und drücken bei zunehmender Streckung des Armes zu den Oberschenkeln hin. Nach Verlassen des Wassers beugen sich die Arme im Ellenbogen, schwingen locker und entspannt nach vorne und tauchen vor der Schulter ein, um das Wasser zu fassen.



Delfin-Beinbewegung in Brustlage

Die Arme sind locker nach vorne gestreckt. Mit den Händen wird eine Wellenbewegung eingeleitet, die durch den ganzen Körper weitergeht. Die Beine verstärken diese Bewegung. Es ist wichtig, dass der ganze Körper nicht verkrampft ist, und die Wellenbewegung langsam und gleichförmig ausgeführt wird.



Technische Erläuterungen zu den Tests 1-4

Test 1

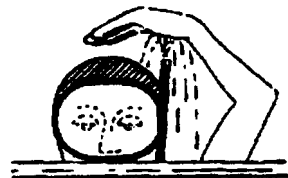
1.2. Korrektes Anziehen der Maske

Damit das Glas nicht «anläuft», ein bisschen in die Maske spucken, gut verreiben und kurz ausspülen. Gesicht nass machen und die Haare aus dem Gesicht streichen. Maske am Gesicht gut anschliessend anziehen.

Test 2

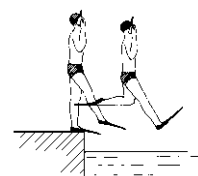
2.2. Schnorchel ausblasen

Beim Schnorchelausblasen gibt es zwei Möglichkeiten:
a) Schnorchelentleerung an der Wasseroberfläche: Nach dem Auftauchen kräftig durch den Schnorchel ausblasen; damit das ausgepustete Wasser nicht andere bespritzt, wird der Wasserstrahl mit der Handfläche oberhalb der Schnorchelöffnung abgelenkt.
b) Schnorchelentleerung knapp unterhalb der Wasseroberfläche. Erreicht die Hand die Wasseroberfläche, beginnt man mit dem Ausblasen des Schnorchels. Das Wasser, das sich im Schnorchel befindet, wird durch die ausgeatmete Luft aus dem Schnorchel verdrängt. Deshalb kann an der Wasseroberfläche sogleich eingeatmet werden.



2.6. Spreizsprung

Grosser Schritt ins Leere, wobei das vordere Bein nach vorne gestreckt wird. Die Flosse vorn hochdrücken, aufrechte Haltung, Blick geradeaus. Maske mit der Hand oder beidhändig festhalten.



Test 3

3.2. Maske unter Wasser entleeren

Der Kopf wird nach hinten geneigt, und mit der Hand presst man den oberen Rand der Maske an die Stirne. Dann wird langsam durch die Nase ausgeatmet. Dabei wird das Wasser aus der Maske verdrängt, bis die Maske geleert ist.

3.6. Rollwende

Die Bassinwand anschwimmen. Wenn die Hände auf der Höhe der Hüften sind, wird die Wende mit einem kräftigen Delfin-Beinschlag eingeleitet. Die Hände sind vor dem Kopf. Nach der Rolle werden die Beine zur Wand gebracht. Danach wird in der Rückenlage abgestossen, und während der Gleitphase dreht man sich in die Brustlage.

Test 4

4.1. Delfin-Beinbewegung

Siehe bei «Delfin-Beinbewegung in Brustlage»! Zum Atmen kann ein Kraul-Armzug gemacht werden.

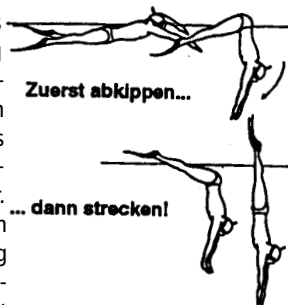
4.3. Wechselatmung

Nebeneinander starten und schwimmen. Sobald der Partner mit dem vorher vereinbarten Zeichen um den Schnorchel bittet, wird dieser gewechselt. Wenn der Partner den Schnorchel erhält, muss er ihn korrekt ausblasen und dazu weiterschwimmen. Es darf nur durch einen Schnorchel geatmet werden, und das Schwimmen darf nicht unterbrochen werden.

Freitauchen

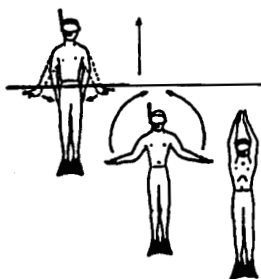
Abtauchen kopfwärts

Aus der normalen Schwimmlage heraus wird der Oberkörper nahezu rechtwinklig aus den Hüften heraus nach unten abgekippt. Die geschlossenen Beine werden gleichzeitig nach oben gestreckt. Die aus dem Wasser ragenden Beine dienen als Gewicht und drücken den Körper unter Wasser. Mit den in Hochhalte gestreckten Armen wird unter Wasser ein kräftiger Schwimmszug ausgeführt. Die Flossen werden erst eingesetzt, nachdem sie vollständig eingetaucht sind. Fortwährend Druckausgleich machen!



Abtauchen fusswärts

Durch kräftigen Beinschlag und Armbewegungen wird der Oberkörper möglichst weit aus dem Wasser geschoben. Dann werden die Beine geschlossen und die Flossenspitzen nach unten gerichtet. Die Abtauchgeschwindigkeit wird mit den Armen erhöht, indem sie bis über den Kopf gezogen werden.

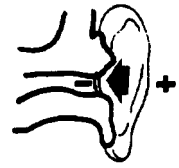


Druckausgleich

Während des Abtauchens muss immer wieder der zunehmende Druck ausgeglichen werden, und zwar sowohl im Mittelohr als auch in der Maske. Um dem Unbehagen im Ohr abzuwehren, werden mit zwei Fingern die Nasenflügel zusammengedrückt (Konstruktion der Maske!) und Luft in den Rachen und in die Nase gepresst. Dabei öffnet sich die Ohrtrompete derart, dass die Luft ins Mittelohr gelangt.



So gleicht sich der Druck aus; das Trommelfell ist wieder entspannt. Ein grosser Druckunterschied zwischen dem Mittelohr und dem äusseren Ohr ist schmerzhaft, und das Trommelfell kann reissen! Wenn man erkältet ist, kann der Druckausgleich nicht gemacht werden, und deshalb darf man nicht tauchen!



Auftauchen

Beim Auftauchen ist eine ganze Körperdrehung um die Längsachse auszuführen, wobei der Blick nach oben gerichtet ist; so wird die Wasseroberfläche nach allfälligen Hindernissen abgesucht. Ein Arm ist über dem Kopf gestreckt. Unmittelbar vor dem Auftauchen wird der Schnorchel ausgeblasen. Panikaufstieg vermeiden!



Hyperventilation ist verboten!

Durch die Hyperventilation erhöht man seinen Sauerstoffvorrat nicht! Infolge eines gefährlichen Überatmens («Hyperventilation») kann man zwar länger unter Wasser bleiben, wird dann aber plötzlich bewusstlos, ohne durch irgendwelche Anzeichen gewarnt worden zu sein. Hyperventilieren ist deshalb sehr gefährlich und verboten!

Sicherheitsregeln Unfälle beim Tauchen lassen sich vermeiden, wenn folgende Sicherheitsregeln beachtet werden:

- **Tauche nie alleine**
- **Beobachte und überwache deine Tauchkameraden**
- **Tauche nie, wenn du dich nicht wohl fühlst oder wenn der Druckausgleich nicht gemacht werden kann!**
- **Benütze zweckmässiges und sicheres Material**
- **Hyperventilieren ist verboten!**
- **Nicht mit den Flossen an Land herumgehen (Sturzgefahr)!**

Die Testbedingungen, Protokollblätter und Abzeichen können bestellt werden bei

swimsports.ch, Postfach, 8180 Bülach





Tel. 044 737 37 92, Fax 044 737 04 11, E-Mail: admin@swimsports.ch, www.swimsports.ch

Das Protokollblatt ist nicht für die Abzeichenbestellung vorgesehen, bitte über das Internet bestellen oder die Bestellkarte verwenden.

Bitte halten Sie sich genau an die Abnahmebedingungen!

Veranstalter :

Daten

X = erfüllt 0 = nicht erfüllt		Test 1 						Test 2 						Test 3 						Test 4 											
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6						
1 - 6 Pflichtprogramm		50 m Kraul oder Rückenraul	Anziehen der Maske	50 m Schwimmen mit Ausrüstung	10 m Streckentauchen mit Ausrüstung	Rolle vorwärts, 10 m Schwimmen	«Bombe» Abfaller rückwärts	100 m Schwimmen mit Flossen	Ausblasen des Schnorchels	Partnerübung: 100 m Schwimmen	Abtauchen, 10 m Streckentauchen	Rolle mit 1/2 Schraube	Spreizsprung, 10 m Schwimmen	200 m Schwimmen mit Flossen	Maske unter Wasser entleeren	100 m Delfinbeinschlag	Tauchteller heraufholen	Partnerübung: Durch Reifen tauchen	Rollwende, 10 m Schwimmen	400 m Schwimmen mit Flossen	Ausrüstung unter Wasser anziehen	Partnerübung: Schwimmen Wechselatmung	Partnerübung: Pendeltauchen	Partnerübung: Blindmasken-Tauchen	Schulersprung, 10 m Schwimmen						
Name, Vorname																															
1																															
2																															
3																															
4																															
5																															
6																															
7																															
8																															
9																															
10																															
11																															
12																															
13																															
14																															
15																															
16																															
17																															
18																															
19																															
20																															
21																															
22																															