swimsports

Schlosserstrasse 4
8180 Bülach
Tel. 044 737 37 92
Fax 044 737 04 11
www.swimsports.ch
admin@swimsports.ch

Schweizerische Flossenschwimmtests 5-8

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 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 5-8 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 aquakids.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 zu dem auch mit Monoflossen zurückgelegt werden.

Die Schweizerischen Tests im Schwimmsport:

Motivationsabzeichen:



Entli Schwan Seehund Nilpferd Schildkröte Biber

Grundlagentests:



Krebs Seepferd Frosch Pinguin Tintenfisch Krokodil Eisbär

Aufbaureihe:

Schwimmen 1-4



Kombitests 1-4



Wasserspringen 1-4



Rettungsschwimmen 1-4



Synchronschwimmen 1-4



Leistungsreihe:

Schwimmen 5-8



Wasserspringen 5-8



Rettungsschwimmen 5-8

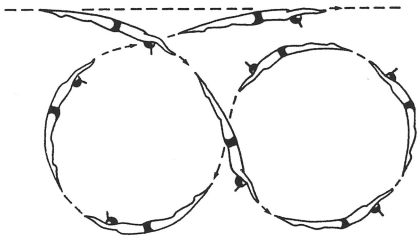
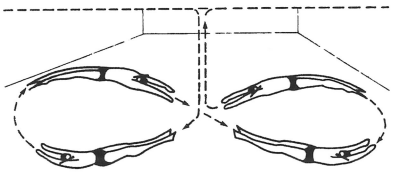
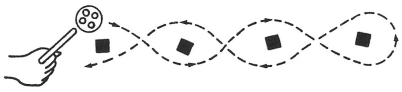


Synchronschwimmen 5-8



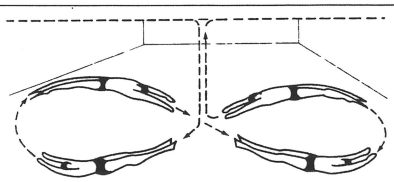


Test 5

Disziplin	Bewertungskriterien, Hinweise (*siehe auch Technische Erläuterungen auf Seite 4)	Zeitlimite	Empfohlene Wassertiefe
5.1.	100 m schwimmen mit Mono- oder Stereoflossen	Damen 81 Sek. Herren 78 Sek.	
5.2.	400 m hintereinander schwimmen in Brustlage, Crawl-Beinschlag, Abstand je 3 bis 5 m. Alle 100 m Führungswechsel. «Moby-Dick»: 25 m Arme gestreckt nach vorne, 25 m Armzug links, 25 m Armzug rechts, 25 m Armzug beidseitig.	keine	
5.3.	Start an Land, ABC-Ausrüstung anziehen und Fusssprung, 250 m schwimmen, abtauchen, einen Tauchring an die Wasseroberfläche bringen und ihn 50 m weit transportieren.	4 Minuten	
5.4.	25 m Streckentauchen, nach 25 m unter Wasser eine leichte Rechnungsaufgabe lösen*, wenden und schräg auftauchen, Schnorchel ausblasen und ohne Unterbruch zum Ausgangspunkt zurückschwimmen.		zirka 1,8 m
5.5.	Liegende Acht, wobei rückwärts abgetaucht werden muss. 		3 m
	Alternative bei geringerer Wassertiefe: waagrechte Acht auf Bassingrund in Rückenlage; ab- und auftauchen im Kreuzpunkt. 		1,8 m
5.6.	Übung aus dem UW-Hockey: Slalom um 4 Hindernisse, welche zirka 3 m auseinanderliegen, hin und wieder zurück; mit UW-Hockey-Handschläger den Puck stossen. Alternative: mit einem am Mundstück gehaltenen Schnorchel einen Tauchteller stossen. 		zirka 1,8 m



Test 6

Disziplin	Bewertungskriterien, Hinweise (*siehe auch Technische Erläuterungen Seite 4)	Zeitlimite	Empfohlene Wassertiefe
6.1.	400 m schwimmen mit Mono- oder Stereoflossen	Damen 6.30 Min. Herren 6.00 Min.	
6.2.	500 m partnerschwimmen in Brustlage; die ersten 250 m Crawl, die zweiten 250 m Delphinbeinschlag. Aufgabe: es ist immer ein Gruppenmitglied unter Wasser (auch beim Wenden).	keine	
6.3.	50 m schwimmen (Freistil) und einen Rettling im Fesselgriff 50 m transportieren Anschliessend Beatmung des Rettlings am Bassinrand.	120 Sek.	
6.4.	25 m streckentauchen in **mindestens** 40 Sekunden; das heisst mindestens 40 Sekunden unter Wasser bleiben*.	**mind. 40 Sek.**	
6.5.	Ohne Maske und Schnorchel eine waagrechte Acht tauchen; ab- und auftauchen im Kreuzpunkt. 		1,8–3 m
6.6.	Startsprung* und 15 m sprintschwimmen	keine	zirka 1,8 m

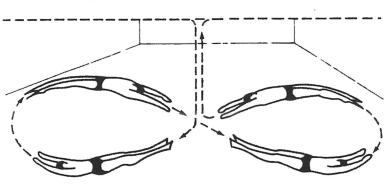


Test 7

Disziplin	Bewertungskriterien, Hinweise (*siehe auch Technische Erläuterungen auf Seite 4)	Zeitlimite	Empfohlene Wassertiefe
7.1.	800 m schwimmen mit Mono- oder Stereoflossen	Damen 13.00 Min. Herren 12.00 Min.	
7.2.	Zu zweit oder zu dritt: 400 m schwimmen mit Wechselatmung, ohne Maske, das Gesicht ständig im Wasser.	keine	
7.3.	90 m schwimmen, sofort auf zirka 3 m abtauchen, 10 m bis zur Bassinwand tauchen, unter Wasser wenden, einen Rettling an die Oberfläche bringen, 50 m im Fesselgriff transportieren, am Bassinrand beatmen und bergen.	keine	3 m
7.4.	3 x 30 Sekunden tauchen, sich nirgends festhalten, mit einem Pausenintervall an der Oberfläche von jeweils 10 Sekunden*.		1,8–3 m
7.5.	Tauchen eines waagrechten Quadrates mit 6 m Seitenlänge in zirka 3 m Tiefe (Eckpunkte des Quadrates markiert); je eine Längsseite in Brustlage, linker Seitenlage, Rückenlage und rechter Seitenlage.		3 m
7.6.	Wettkampf-Rollwende mit Anschwimmen: Zeitmessung beginnt und endet 10 m vom Bassinrand entfernt.	15 Sek.	1,8 m

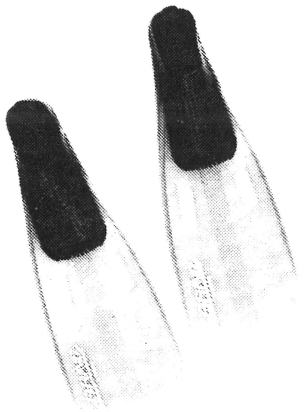


Test 8

Disziplin	Bewertungskriterien, Hinweise (*siehe auch Technische Erläuterungen Seite 4)	Zeitlimite	Empfohlene Wassertiefe
8.1.	100 m schwimmen mit Mono- oder Stereoflossen.	Damen 63 Sek. Herren 60 Sek.	
8.2.	1000 m in der Gruppe **hintereinander** in Brustlage schwimmen; immer nach 100 m Stilwechsel zwischen Crawl- und Delphinbeinschlag. Aufgabe: pro Bassinlänge spurtet jeweils der/die Hinterste seitlich an der Gruppe vorbei nach vorne ► «Lokomotive».	keine	
8.3.	Vor Beginn der Übung Maske und Schnorchel auf zirka 3 m Tiefe deponieren. Abtauchen, unter Wasser Maske entleeren. Schnorchel einsetzen, ohne dazwischen aufzutauchen ein mit einem Tauchring beschwertes Gruppenmitglied aus zirka 3 m Tiefe an die Wasseroberfläche bringen und mit drei verschiedenen Transportgriffen je 50 m weit transportieren.		zirka 3 m
8.4.	4 x 25 m streckentauchen, wobei das erste Pausenintervall an der Oberfläche 15 Sekunden beträgt, das zweite 20 Sekunden und das dritte 25 Sekunden. Der Leiter zählt die Sekunden jeweils laut rückwärts; bei «Null» muss wieder abgetaucht werden.		1.8–3 m
8.5.	Liegende Doppel-Acht, Wassertiefe zirka 3 m, wobei rückwärts abgetaucht werden muss. Der Bassinboden darf nicht berührt werden.	 **2 Achter**	zirka 3 m
8.6.	Übung aus dem UW-Rugby: zu zweit über eine Distanz von 50 m einen UW-Rugby-Ball (Alternative: ein mit Salzwasser gefüllter Ballon möglichst schnell spielen*). Regeln: Der Ball darf nicht länger als 3 Sekunden gehalten und muss immer vorwärts gespielt werden; er darf die Wasseroberfläche nie berühren.		1,8–3 m

Technische Erläuterungen

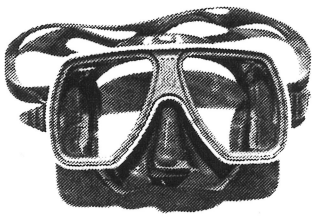
Die ABC-Ausrüstung



Flossen (A)

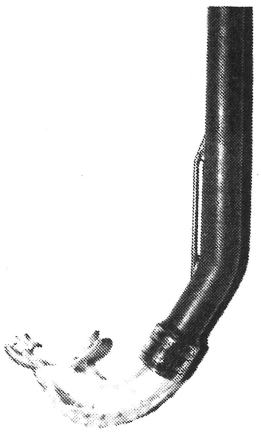
Die ideale Länge der Flossen hängt von der körperlichen Leistungsfähigkeit ab. Sie liegt beim Freitaucher im Bereich von 35 bis 50 cm. Die Flossenlänge wird von den Herstellern der Schuhgrösse angepasst. Beim Anpassen ist darauf zu achten, dass die Flossen zwar gut passen, aber eher zu gross als zu klein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

Maske (B)



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 (C)



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 ABC-Ausrüstung

Vergleiche auch Lehrmittel Schwimmen (EDMZ), Broschüre 3, Seiten 9–14!

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

Crawl-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 Crawl-Beinschlag in Rückenlage



Der Beinschlag ist ähnlich dem Brustcrawl-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.

Crawl-Beinschlag mit Armzug in der Brustlage



Beim Crawlschwimmen 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.

Delphin-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

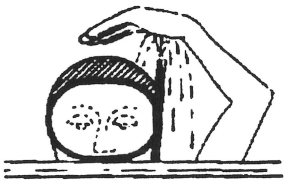
1.2. Korrektes Anziehen der Maske

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

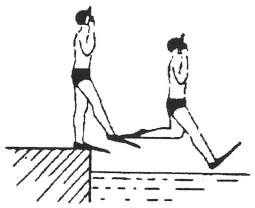
2.2. Schnorchel ausblasen

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 Delphin-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. Delphin-Beinbewegung

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

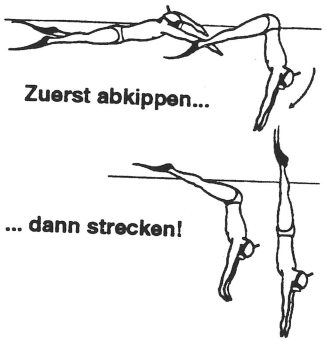
4.3. Wechselatmung

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.

ABC-Tauchen

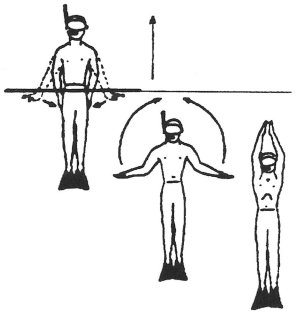
Abtauchen kopfwärts

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 Schwimmzug 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.

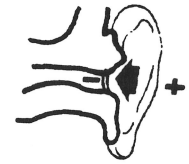


Druckausgleich

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 abzuhelfen, 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 allein!**
- **Beobachte und überwache Deinen 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)!**

Protokollblatt
Schweizerischer Flossenschwimmtest 5 – 8

swimsports

swimsports, Schlosserstrasse 4, 8180 Bülach
Tel. 044 737 37 92, Fax 044 737 04 11, admin@swimsports.ch,
www.swimsports.ch Bestellen Sie die Abzeichen per Internet.

Bitte halten Sie sich genau an die Abnahmebedingungen!

Veranstalter: **Daten**

X = erfüllt O = nicht erfüllt

1 – 4 Pflichtprogramm

5 + 6 Wahlprogramm
zwei Übungen aus ABC-Tauchen, Wasserspringen, Hindernisschwimmen; Rettungsschwimmen

Name, Vorname

		Test 5						Test 6						Test 7						Test 8					
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
		100 m mit Mono- oder Stereoflossen	4 x 100 m Schwimmen «Moby Dick»	Ausrüstung anziehen / 250 m Schwimmen / Tauchring bergen / 50m transportieren	25 m Streckentauchen / Rechnungsaufgabe lösen	Liegende Acht tauchen (abtauchen rückwärts)	UW-Hockey: Slalom um 4 Hindernisse	400 m mit Mono- oder Stereoflossen	2 x 250 m Partnerschwimmen (Crawl-/Delfinbeinschlag)	2 x 50 m Schwimmen / Transportschwimmen anschliessend beatmen	25 m Streckentauchen	Waagrechte Acht tauchen (ohne Maske und Schnorchel)	15 m Sprintschwimmen mit Startsprung	800 m mit Mono- oder Stereoflossen	400 m Wechselatmung ohne Maske	90 m Schwimmen/10 m Streckentauchen/Rettling an Überfläche/50 m Transportschwimmen/beatmen/bergen	3 x 30 Sek. tauchen mit Pausenintervall von jeweils 10 Sek.	Waagrechtes Quadrat (6 m Seitenlänge) tauchen	Wettkampf-Rollwende	100 m mit Mono- oder Stereoflossen	1000 m Gruppen-Schwimmen (Crawl / Delfinbeinschlag)«Lokomotive»	Maske / Schnorchel unter Wasser anziehen, mit Tauchring beschwertes Gruppenmitglied an Oberfläche / 3 Transportgriffe 50 m	4 x 25 m Streckentauchen: Pausenintervall	Liegende Doppel-Acht tauchen	UW-Rugby-Ball möglichst schnell vorwärs spielen
1																									
2																									
3																									
4																									
5																									
6																									
7																									
8																									
9																									
10																									
11																									
12																									
13																									
14																									
15																									
16																									
17																									
18																									
19																									
20																									
21																									
22																									