

## Die Specific-Ausbildung von Swiss Aquatics

Die Specific Levels sind unterteilt in die vier Disziplinen Schwimmen, Artistic Swimming, Wasserball und Wasserspringen.

### Specific Schwimmen Breitensport



#### Level 1 Specific Schwimmen Breitensport

100m Rücken  
100m Kraul  
50m Brust  
25m Delfin

#### Level 2 Specific Schwimmen Breitensport

150m Rücken  
100m Lagen Beinschlag  
25m Rückengleichschlag  
Tauchzug: Startsprung mit Brusttauchzug

#### Level 3 Specific Schwimmen Breitensport

100m Lagen  
200m Kraul  
15m Tauchen mit Startsprung  
Jugendbrevet: Praxis: Situationsgerechter Einstieg ins Wasser, Theorie: Notfalleinrichtungen und Stolperfallen erkennen, die sechs Baderegeln kennen

#### Level 4 Specific Schwimmen Breitensport

250m Lagentreppe: 25m Delfin, 50m Rücken, 75m Brust, 100m Kraul  
50m Delfin  
Jugendbrevet: Praxis: Rettling an die Wasseroberfläche und zum Beckenrand bringen, drei Ringe auf einer Fläche von 3x3 Metern tauchen mit korrektem Abtauchen und Sich-orientieren beim Abtauchen, Theorie: Grundwissen Tauchen erarbeiten

#### Level 5 Specific Schwimmen Breitensport

200m Lagen  
100m Brust  
20m Tauchen mit Startsprung  
Jugendbrevet: Praxis: Grundwissen Bergen, Rettungsmittel und -hilfen situativ einsetzen, Theorie: Grundwissen Bergen, Alarmierung auslösen, Schema BLS/AED kennenlernen

#### Level 6 Specific Schwimmen Breitensport

500m Lagentreppe, 50m Delfin, 100m Rücken, 150m Brust, 200m Kraul  
Sechs Ringe auf einer Fläche von 4x4 Metern tauchen, mit Fussprung  
Jugendbrevet: Prüfungsparcours: Alarmierung auslösen, Rettungsball dem Rettling zuwerfen (ca. 10m), Sprung, Rettling anschwimmen, am Netz haltend an Beckenrand bringen, Schwimmtest: 100m Brustlage unter drei Minuten

## Specific Artistic Swimming



### Level 1a Specific Artistic Swimming

Schwimmen: 15m Kraul, Rücken und Brust,  
12.5m Kraulbeinschlag, Rückenbeinschlag,  
Brustbeinschlag, Seitenkraulbeinschlag  
Grundelemente: Pinsel, Sprung ins Wasser  
mit Armen über Kopf, 2m Tauchen mit  
Einsammeln eines Objekts, 15sek. Rückenlage  
10sek. Beugekniehaltung in Bauchlage, 10m  
und fusswärts paddeln in Rückenlage,  
15sek. Wasserstampfen an Ort  
Figuren: Rückenlage – Zuber – Rückenlage,  
Auster

### Level 1b Specific Artistic Swimming

Schwimmen: 25m Kraul, Rücken und Brust,  
12.5m Kraulbeinschlag, Rückenbeinschlag,  
Brustbeinschlag, Seitenkraulbeinschlag  
Grundelemente: Kopfsprung, 5m Tauchen  
mit Einsammeln eines Objekts, 10sek. Beuge-  
kniehaltung in Rückenlage, 10sek. Bauchlage,  
10m Torpedo paddeln in Rückenlage, 10m, kopf-  
Kopfwärts paddeln in Bauchlage, 5m Wasser-  
stampfen seitwärts  
Figuren: Rückenlage – Zuber – Flamingo,  
Sommersault Back Tuck

### Level 2 Specific Artistic Swimming

Schwimmen: 200m  
Beweglichkeit: Spagat rechts, links und Mitte an  
Land  
Grundelemente: Paddeln, Basic positions, Basic  
movements  
Fina Technische Elemente: keine  
Obligatorische Figuren(-teile): aus der Kategorie  
Jugend 4  
Optionale Figuren(-teile): aus der Kategorie  
Jugend 4  
Kür: Routine Set zu Musik

### Level 3 Specific Artistic Swimming

Schwimmen: 250m  
Beweglichkeit: Spagat rechts, links und Mitte an  
Land  
Grundelemente: Paddeln, Basic positions, Basic  
movements  
Fina Technische Elemente: keine  
Obligatorische Figuren(-teile): aus der Kategorie  
Jugend 3  
Optionale Figuren(-teile): aus der Kategorie  
Jugend 3  
Kür: Routine Set zu Musik

**Level 4 Specific Artistic Swimming**

Schwimmen: 300m

Beweglichkeit: Spagat rechts, links und Mitte an Land

Grundelemente: Paddeln, Basic positions, Basic movements

Fina Technische Elemente: keine

Obligatorische Figuren(-teile): aus der Kategorie Jugend 2

Optionale Figuren(-teile): aus der Kategorie Jugend 2

Kür: Routine Set zu Musik

**Level 5 Specific Artistic Swimming**

Schwimmen: 300m

Beweglichkeit: Spagat rechts, links und Mitte an Land

Grundelemente: Paddeln, Basic positions, Basic movements

Fina Technische Elemente: keine

Obligatorische Figuren(-teile): aus der Kategorie Jugend 1

Optionale Figuren(-teile): aus der Kategorie Jugend 1

Kür: Routine Set zu Musik

**Level 6 Specific Artistic Swimming**

Schwimmen: 400m

Beweglichkeit: Spagat rechts, links und Mitte an Land

Grundelemente: Paddeln, Basic positions, Basic movements

Fina Technische Elemente: aus der Kategorie Elite

Obligatorische Figuren(-teile): keine

Optionale Figuren(-teile): keine

Kür: Routine Set zu Musik

## Specific Wasserball



### Level 1 Specific Wasserball (U11)

Umfang gesamt km/Woche: 2-2.5km

Technik-Taktik Training/Woche: 1.5-2h

Körpertechniken: Wassertreten Grobkoordination, Wasserlage horizontal, Wechsel Brust-/Rückenlage, Schwimmen mit Ball (kurze Strecken)

Balltechniken: Schlagwurf, Ball von unten aufnehmen, Zuspiele auf die Hand, Ballweitwurf über ca. 10m, Koordinative Übungen mit Ball

Taktische Ausbildung: Pressing, Ballführenden Spieler angreifen, Wechsel Angriff/Abwehr, Zuspiele im Spiel

Niveaugerechter Trainingsumfang: 8x100m,

8x10m, Weitwurf, Zielwurf, Passspiel

### Level 2 Specific Wasserball (U13)

Umfang gesamt km/Woche: 3-3.5km

Technik-Taktik Training/Woche: 2-4h

Körpertechniken: Wassertreten in richtiger Position mit Unterstützung Nicht-Wurf-Arm, Wasserlage horizontal, Wechsel Brust- /Rückenlage, Schwimmen mit Ball, Sprung vertikal, Sprung horizontal

Balltechniken Anforderungen U11 plus: Grundaufführung Druckwurf, Selbstdoppler, Ballannahme in Schwimmlage, Zuspiele auf die Hand bis 5m

Taktische Ausbildung: Pressing, Raumdeckung als Grundaufführung, Grundaufführung Überzahl mit Varianten, Grundaufführung Unterzahl und Bewegungswege, Konterspiel mit Schwimmwegen in Grobkoordination

Niveaugerechter Trainingsumfang: 10x100m,

10x20m, 8x10m, Weitwurf, Zielwurf, Sprünge an Torlatte

### Level 3 Specific Wasserball (U15)

Umfang gesamt km/Woche: 4.5km

Technik-Taktik Training/Woche: 3-4h

Körpertechniken Anforderungen U13 plus: Wassertreten in richtiger Position mit Unterstützung  
Nicht-Wurf-Arm, Bewegungswechsel horizontal-vertikal, Wasserlage und Position in Abwehr/Angriff, sicheres Ballabschirmen

Balltechniken Anforderungen U13 plus: Schlagwurf, Druckwurf, Selbstdoppler, Grundeinführung Rückhand, Aufsetzer werfen, Grobkoordination, Flüssige Ballannahme in Schwimmlage und Ball mitführen, Zuspiele auf die Hand bis 10m, Ballweitwurf über 15m ins Ziel, Koordinative Übungen mit Ball

Taktische Ausbildung: Pressing, Raumdeckung als Grundausbildung, Grundaufstellung Überzahl und 2 Varianten, Grundaufstellung Unterzahl und Bewegungswege, Konterspiel mit Schwimmwegen in Grobkoordination, Position auf 5m suchen und Foul provozieren, Spielübersicht als Grundausbildung  
Niveaugerechter Trainingsumfang: 4x400m, 10x100m, 10x20m, 8x10m, Weitwurf, Zielwurf, Sprünge an Torlatte

### Level 4 Specific Wasserball (U17)

Umfang gesamt km/Woche: 6km

Technik-Taktik Training/Woche: 3-4h

Körpertechniken Anforderungen U15 plus: Schneller Bewegungswechsel horizontal-vertikal, Wasserlage und Position in Abwehr/Angriff, Sicheres Ballabschirmen unter Bedrängnis, Positionskampf Angriff und Abwehr, Zweikampfverhalten 1 gegen 1  
Balltechniken Anforderungen U15 plus: Rückhand in Feinkoordination, Aufsetzer werfen, Zuspiele auf die Hand bis 15m, Ballweitwurf über 20m ins Ziel, Koordinative Übungen mit Ball

Taktische Ausbildung: Pressing, Raumdeckung, Grundaufstellung Überzahl und 2-3 Varianten, Grundaufstellung Unterzahl und Bewegungswege, Blocken, Konterspiel mit Schwimmwegen in Feinkoordination, Position auf 5m suchen und Foul provozieren, Spielübersicht als Grundausbildung  
Niveaugerechter Trainingsumfang: 6x400m, 15x100m, 10x20m, 8x10m, Weitwurf, Zielwurf, Sprünge an Torlatte, Wassertreten mit Gewichten

## Specific Wasserspringen



### Level 1 Specific Wasserspringen

Wasser Beckenrand: Fusssprünge vorwärts und rückwärts

Wasser Gleitbrett: Abfaller vorwärts und rückwärts

Boden: Kerze, Rolle vorwärts, Hände fassen

Mini-Trampolin (oder Fitness-Trampolin): Hüpfen

### Level 2 Specific Wasserspringen

Wasser Beckenrand: Fusssprünge vorwärts gestreckt, Arme in Hochhalteposition, Rückenstart

in C-Minus-Position (gestreckte Rückwärtsrolle),

Abfaller vorwärts mit einrollen unter Wasser

Boden: Kleine Gymnastikreihenfolge, Körperspannung, die Hochhalteposition (Hocksitz)

Mini-Trampolin: Strecken – hocken

### Level 3 Specific Wasserspringen

Wasser 1m Brett: Abfaller rückwärts gestreckt,

Fussprünge rückwärts mit Ausholbewegung,

Rolle vorwärts zum Hocksitz

Boden: Kopfstand, Sprungrolle, Imitationsübung:

Kopfsprung vorwärts gehockt

Mini-Trampolin: Strecksprung > Grätschsprung,

Strecksprung > Hechtsprung, Strecksprung >

halbe Drehung

### Level 4 Specific Wasserspringen

Wasser Beckenrand: Rückwärtssprung mit Landung auf dem Gesäss, gehechteter Delfinsprung,

Arme in Hochhalteposition, Arme und Beine tauchen gleichzeitig ein

Wasser 1m Brett: Kopfsprung vorwärts gehockt ohne Anlauf mit Armbewegung

Boden: Handstand > abrollen, Imitationsübung

strecken rückwärts Mini-Trampolin: Hocke,

Grätschwinkel, Hechtsprung, halbe Drehung, Salto

vorwärts

#### **Level 5 Specific Wasserspringen**

Wasser Beckenrand: Auerbachsprung B mit  
Landung auf dem Gesäss  
Wasser 1m Brett: Kopfsprung rückwärts gehockt  
oder gehechtet, 1.5 Salto vorwärts gehockt  
Wasser 3m Brett: Eintauchübung rückwärts  
gehockt  
Boden: Gymnastikreihenfolge mit Handstand-  
imitation, Anlauf vorwärts  
Trampolin: Sitz-, Bauch- und Rückenlandung

#### **Level 7 Specific Wasserspringen**

Wasser 1m oder 3m Brett: Salto rückwärts  
gestreckt  
Wasser 1m Brett: Salto rückwärts mit halber  
Schraube, Salto vorwärts mit ganzer Schraube  
Boden: Kopfkippe > Schritte > Salto vorwärts  
Sprossenwand: 5x in Folge die gestreckten Beine  
mehr als 90° heben  
Trampolin: 1.25 Salto rückwärts und 0.75 Salto  
vorwärts mit ganzer Schraube

#### **Level 6 Specific Wasserspringen**

Wasser 1m Brett: Auerbachkopfsprung gehockt,  
Salto rückwärts gehockt  
Wasser 3m Brett: 1.5 Delfinsalto gehockt  
Boden: Gymnastikreihenfolge mit Streuli, Schrauben  
Verschiedene Imitationsübungen  
Trampolin: Salto vorwärts gehechtet, Salto  
rückwärts gehockt

#### **Level 8 Specific Wasserspringen**

Wasser 1m oder 3m Brett: 2.5 vorwärts gehockt  
(Sprung Nr. 105c), 1.5 Salto rückwärts mit halber  
Schraube, Auerbachsalto gehockt, 1.5 Salto  
rückwärts gehockt  
Boden: Rolle vorwärts gehechtet, in den Hochstand  
aufschwingen, abrollen, Streuli  
Sprossenwand: 5x in Folge die Knie über den Kopf  
heben und eine enge Hocke einnehmen