

Informationen zu den Grundlagentests GLT

Die 7 GLT sind **Zielsetzungen** für einen gut strukturierten und zielgerichteten Schwimmunterricht mit Kindern (aber ebenso mit Erwachsenen). Nach den 7 GLT ist das Kind sehr gut wassergewöhnt und wasserkompetent und kann **drei Schwimmmarten** in einer Anfängerform schwimmen.

Die **beiden ersten Tests** sind der Wassergewöhnung und dem Erfahren der Kernelemente gewidmet. In den **Tests 3 und 4** werden die Kernelemente gefestigt und die Kernbewegungen eingeführt. Die **Tests 5 bis 7** perfektionieren mit etlichen Übungsformen die Kernbewegungen und führen zu den Zielformen Kraul, Brust und Rücken und dem Bestehen des Wasser-Sicherheits-Checks WSC.

Die Testübungen sind jedoch **nicht der alleinige Inhalt** des Schwimmunterrichts. Sie bilden vielmehr dessen «Skelett» und sollen mit vielen Variationen ergänzt werden. Jede Testübung wird mit kindgerechten Übungen und Spielen zuerst aufgebaut und erarbeitet, dann geübt und dadurch gefestigt. Dies geschieht sehr spielerisch, mit Metaphern und Geschichten. Erst wenn das Kind ein Element / eine Übung sicher beherrscht, kann diese auf dem Kontrollblatt abgehakt werden. Es wird also nicht verlangt, einen Test auf die Art durchzuführen, dass alle Übungen in einem zusammenhängenden Durchlauf geprüft werden. Hingegen ist es sehr wichtig, dass jede Übung des einzelnen Tests als **beherrscht** abgehakt wurde, bevor dem Kind das Testabzeichen abgegeben wird. In jedem Test sind 1-2 Übungen mit einem **Stern** markiert. Damit sind die Übungen gekennzeichnet, bei welchen unter keinen Umständen Kompromisse bei der Testabnahme eingegangen werden dürfen.

Die beschriebenen Anforderungen sind **Minimalanforderungen** und sollten daher nicht unterschritten werden.

Es wird empfohlen, im Alter von ca. 4 bis 5 Jahren mit dem Kinderschwimmen auf der Basis der GLT zu beginnen. Ein Kind braucht zwischen **10 und 16 Lektionen** (oder mehr) um ein Niveau zu absolvieren, dies je nach Alter, Entwicklungsstand, Bewegungserfahrung und Lernfähigkeit. Für Kinder von 4 bis 6 Jahren empfehlen wir eine Lektionsdauer von ca. 30 Minuten, danach eine solche von ca. 45 Minuten. Die Serie der 7 GLT kann in ca. 3 Jahren absolviert werden. Ein Kind also, welches mit 4 Jahren mit dem Schwimmunterricht beginnt, an diesem regelmässig teilnimmt und eine durchschnittliche Lerngeschwindigkeit aufweist, hat die 7 GLT mit ca. 7 Jahren abgeschlossen.

Ein Schwimmkurs kann aus wöchentlich stattfindenden Lektionen bestehen, oder auch als Wochenkurs angeboten werden.

Ein Testabzeichen zu erhalten, obwohl das geforderte Niveau nicht erreicht wurde, bringt ein Kind in seiner schwimmerischen Kompetenz nicht weiter. Die Motivationsabzeichen sind dazu da, ein Kind zu ermuntern, wieder zu kommen und weitere Fortschritte zu erzielen.

Allgemeine Hinweise

- Die Testübungen sollten **ohne Hilfsmittel und ohne Hilfestellung** absolviert werden, d.h. keine Auftriebsmittel etc. Selbstverständlich sind im Aufbau Spielsachen und Hilfsmittel erlaubt.
- Um eine gute Wassergewöhnung zu ermöglichen sollten die Übungen auch **ohne Schwimmbrille** absolviert werden. Mit Schwimmbrille darf nicht getaucht werden (Schädigung der Augen!).
- Oberste Priorität im Schwimmunterricht hat die **Sicherheit**. Die **Gruppengrösse** muss dem Niveau der Kinder und den Badverhältnissen **angepasst** werden.
- Schwimmunterricht soll intensiv, freudvoll, niveaugerecht und spielerisch sein. **Wartesaal-Situationen vermeiden**. Üben, üben und nochmals üben ist die

Devise. Wenn dieses Üben in Geschichten und Spiele eingepackt wird, kann es den Kindern auch nie langweilig werden.

- **Ins Wasser springen** ist bei den Kindern sehr beliebt und soll auch ermöglicht und gefördert werden. Da dies aber nicht in jedem Bad gleichermassen möglich ist, finden sich auch keine gestreckten Sprünge in den GLT.
- **Eltern brauchen Informationen** um zu verstehen wie der heutige Schwimmunterricht aufgebaut ist und was dessen Ziele sind, denn sie selbst haben noch ganz anders schwimmen gelernt.