

# **Sport-Kompetenzteam Oberpfalz:**

## *Schulhausinterne Prüfungsaufgaben*

-

*ein Vorschlag*

### **Bereich: Sich im Wasser bewegen / Schwimmen**

Verfasser: Bernhard Weininger

Teil A:

- Skript für den Prüfling -

Stand: September 2021



### 3. Brustschwimmen

Obwohl Brustschwimmen schwer zu erlernen ist, wird es dennoch meist als erste Schwimmart erlernt. Es ist die meist verbreiteste Schwimmart in Deutschland.

- Dafür sprechen:**
- gute Atmungsmöglichkeiten
  - gute Orientierungsmöglichkeiten
  - Dauerschwimmart
  - beansprucht bei rationellen Bewegungen wenig Kraft
  - gute Kontrolle der Armbewegung
  - relativ einfache Wendetechnik
  - ausgeglichenes Vortriebsverhältnis 1:1

- Nachteile jedoch:**
- schwieriger Beinschlag
  - Bewegungsablauf nicht kindgerecht (strampeln)
  - Koordinationsschwierigkeiten Arme/Beine
  - Brustschwimmbewegungen lassen sich nicht gut in Spielformen einbauen
  - langsamste Schwimmart
  - Scherbewegungen können Kniegelenke belasten

#### 3.1. „Beinbewegung“

Einleitende Phase (2)

Anfersen der Füße zum Gesäß

Vorbereitung der Hauptphase (3)

Anziehen und Ausstellen der Füße

Hauptphase (4 und 5)

Füße und Beine beginnen mit der

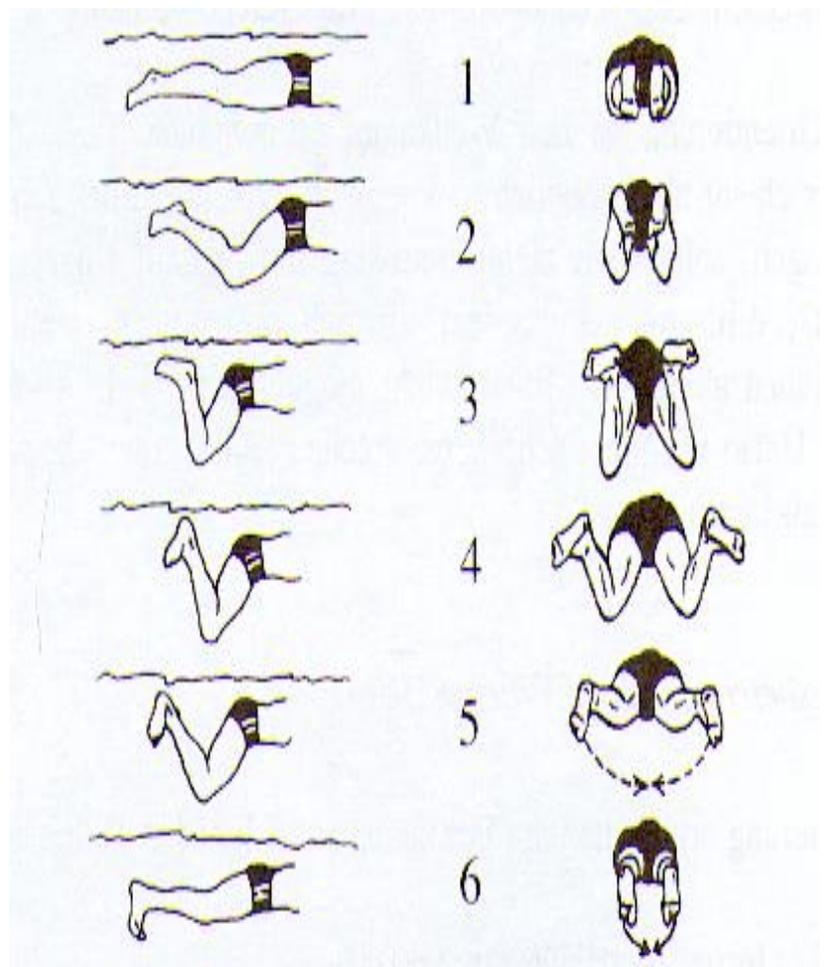
Rückwärtsbewegung

sie drücken sich vom Wasser ab und

schieben den Körper vorwärts

Ausklingende Phase (6) Füße

drücken nach, schließen sich nicht  
völlig



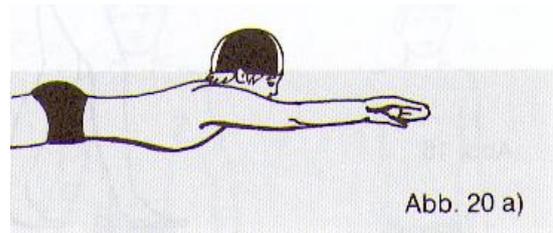
## 3.2. Armbewegung

- Arme bewegen sich vom gestreckten Zustand seitwärts auseinander
- beim zurückziehen Beugen der Arme
- auf Höhe der Schulterebene werden die Arme schnell zur Brust gezogen
- von dort aus beginnt wieder die Streckung nach vorne

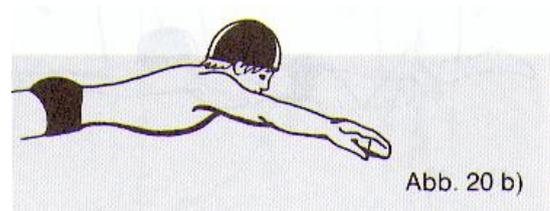
## 3.3. Gesamtbewegung

### ➤ Greifphase:

Auch Wasserfassen genannt. Diagonal gestellte Handflächen ca.  $45^\circ$  Winkel zur Wasseroberfläche. Die Hände werden gekippt und man verspürt den zunehmenden Druck. Beine bleiben locker gestreckt. Hierbei erfolgt noch die Ausatmung.



➤ **Zugphase:** Mit langsam zunehmender Ellbogenbeugung stützt sich der Schwimmer auf das Wasser. Der Zug seitlich nach unten-hinten wird verstärkt, der Ellbogen wird dabei möglichst hoch gehalten. Bei dieser Phase wird noch ausgeatmet. Beine unverändert.



### ➤ Druckphase:

Die Umkehrbewegung führt bei hohem Ellbogen die Hände und Unterarme in einer kreisförmigen Bewegung nach innen. Durch diese energische Bewegung schiebt sich der Schwimmer nach vorne-oben. Hier wird eingeatmet, da die Schultern und der Oberkörper den höchsten Punkt erreicht haben. Der Ellbogen sollte dabei nicht hinter die Schulterlinie geführt werden. Das Anziehen der Beine beginnt

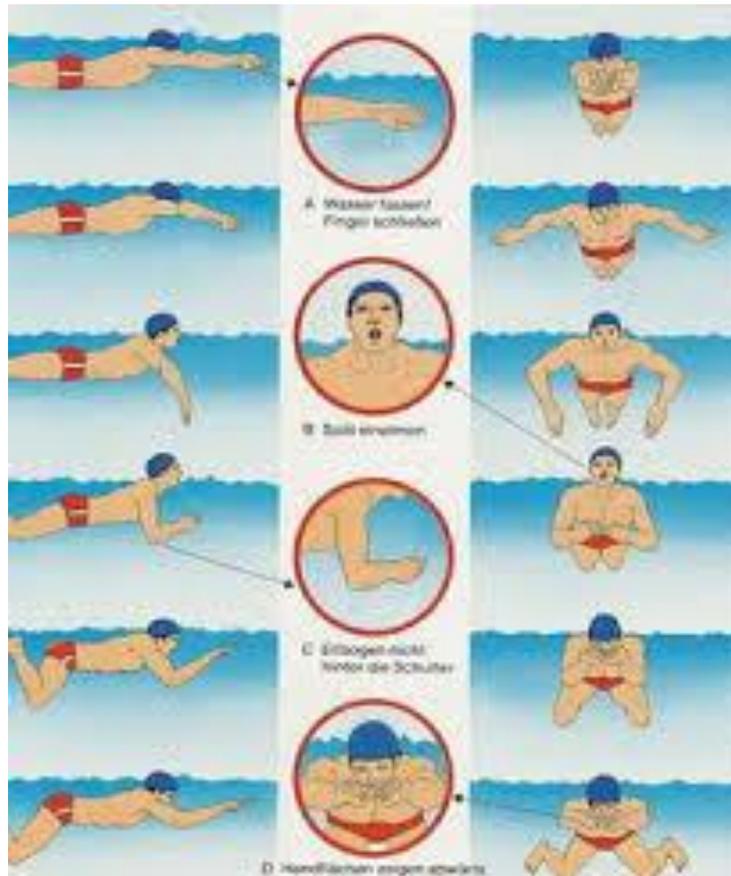


### ➤ Vorbringphase (recovery):

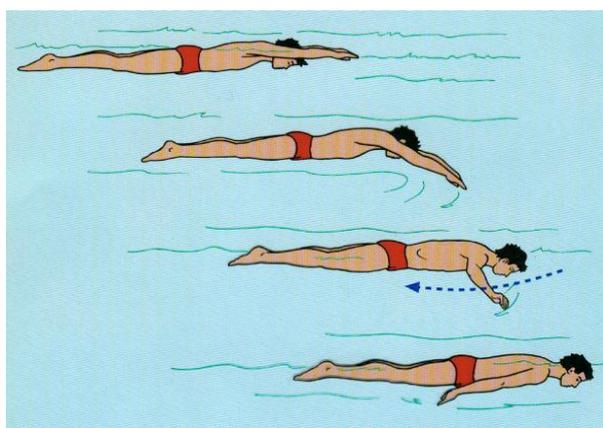
Vorbringen der Hände und Arme schnell, aber nicht stoßhaft. Bei dieser Bewegung fängt die Ausatmung an. Mit dem Schub der Schwunggrätsche (Beine) werden die Arme gestreckt



➤ **Gleitphase:** Durch den Beinschub gleitet der Körper und ist kurzzeitig ganz gestreckt. Weiteres Ausatmen



### 3.4. Tauchzug beim Brustschwimmen:



Im Gegensatz zum Brustarmzug wird die Druckphase des Armzuges bis zur Streckung der Arme ausgeführt.

Der Tauchzug ist wichtig, weil der Schwimmer mit ihm eine Schwimgeschwindigkeit entwickeln kann, die größer ist als die, die er an der Wasseroberfläche mit der Brusttechnik entwickeln kann. Es darf nur ein kompletter Tauchzug nach dem Start und der Wende gemacht werden.

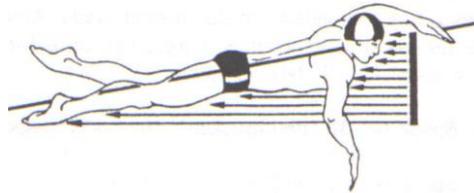
## 4. Kraulschwimmen

Das Kraulschwimmen ist die schnellste der vier Schwimmtechniken.

### 4.1. Bewegungsbeschreibung

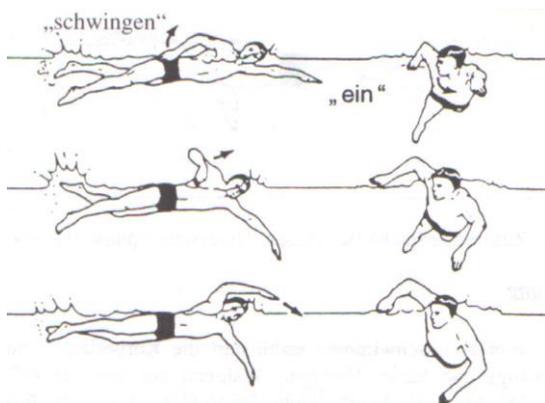
#### 4.1.1. Körperlage

Kopf bleibt in der Verlängerung  
der Längsachse



#### 4.1.2. Armbewegung

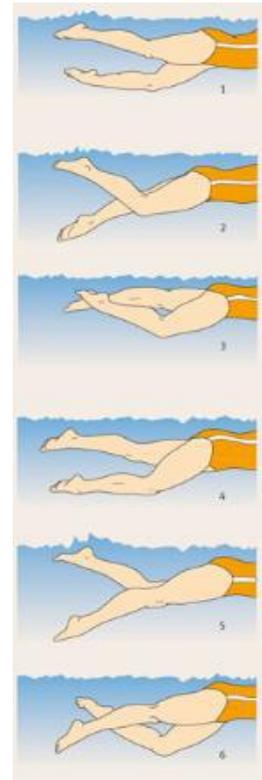
- *Armbewegung unter Wasser*  
S – förmiges Zugmuster unter Wasser
- *Armbewegung über Wasser*



Zu beachten ist hierbei der hohe  
Ellbogen und das Eintauchen der  
Hand in der Verlängerung der  
Schulter!

## 4.2. Beinbewegung

Der Beinschlag beim Kraulschwimmen stabilisiert die Körperlage und leistet Vortrieb. Während bei den Kurzstrecken (25m, 50m, 100m, 200m) einen „Sechswertebeinschlag“ (d. h. auf einen vollständigen Armzug sechs Beinschläge) bevorzugt, siegt man bei den langen Strecken (400m, 800m, 1500m) den „Zweierbeinschlag“. Dabei werden die Beine in der ganzen Länge aus der Hüfte wechselweise auf- und abbewegt. Die Zehen sind nach innen gedreht.



Beinschlag aus der Hüfte!!

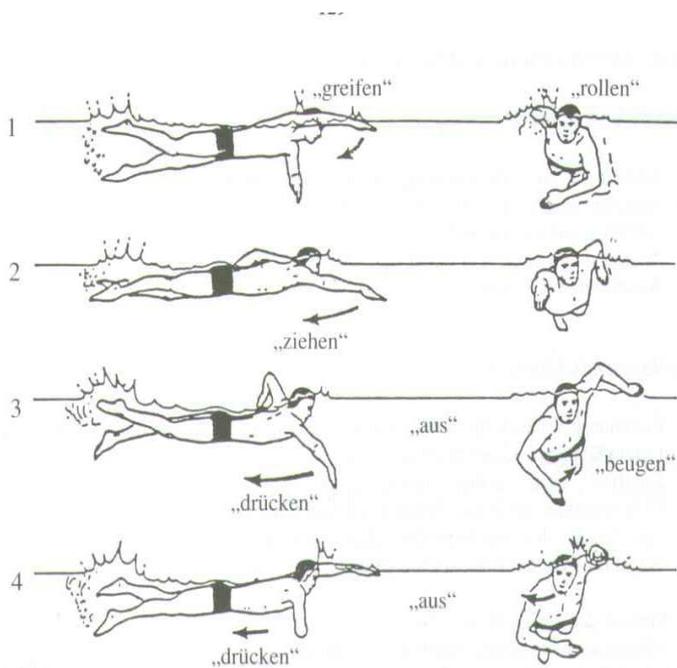
Nicht aus dem Knie!!

## 4.2. Atmung

Einatmung am Ende der Druckphase des Armes, also wenn die Hand das Wasser verlässt. Dabei dreht der Schwimmer den Kopf und atmet durch den Mund ein. (Bild 6)

Die Ausatmung erfolgt gleichmäßig während der gesamten Zeit, in der das Gesicht im Wasser ist.

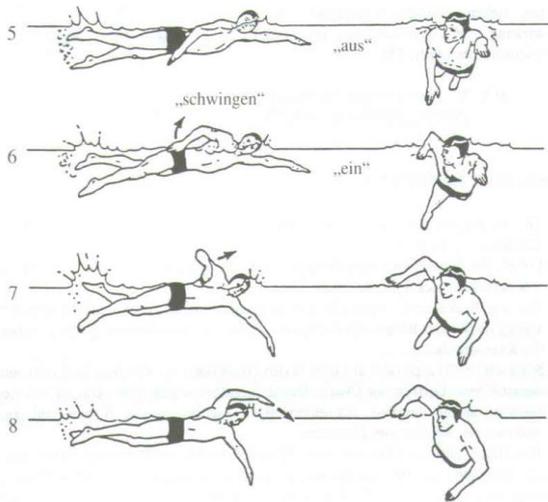
## 4.3. Armzug und Gesamtbewegung



**Wasserfassen:** Die Hand taucht mit dem Daumen ein, das Handgelenk wird nach außen gebeugt

**Zugphase:** Hand und Arm ziehen nach schräg unten bis sich der angewinkelte Ellbogen in Schulterhöhe befindet

**Druckphase:** Die Hand und der Unterarm drücken nun am Bauch entlang möglichst lange fußwärts bis zum Oberschenkel.



**Schwungphase (recovery) :** In der Vorbringphase (Überwasserphase) soll der Arm möglichst kraftsparend und entspannt in die Ausgangslage vor dem Kopf zurückgebracht werden. Das Ellbogengelenk ist dabei gebeugt (hoher Ellbogen). Der Kleine Finger verlässt dabei als erstes das Wasser.

## 5. Startsprung

### 5.1. Arten des Startsprunges

#### 5.1. 1. Grabstart (Greifstart)

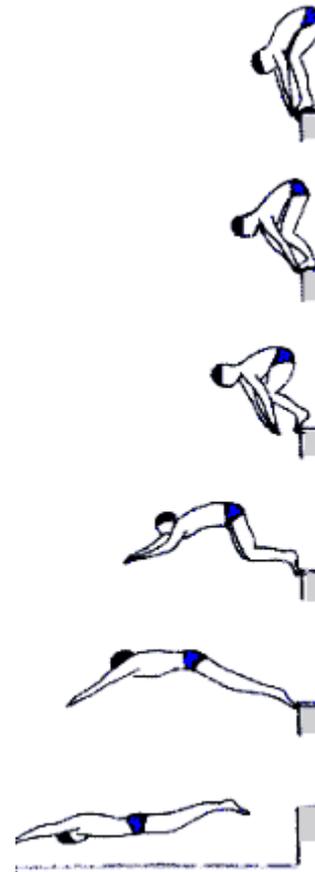
Ausgangsposition:

Die Hände befinden sich an der Startblockkante (entweder zwischen oder seitlich von den Füßen).

Nach dem Startsignal ("auf die Plätze") wird der Körper nach vorn verlagert

Die Beine werden im Kniegelenk gebeugt, die Arme schwingen ohne Ausholbewegung nach vorn und werden in dieser Stellung gehalten.

Mit der Herunternahme des Kopfes taucht der gestreckte Körper flach (in einem Winkel von etwa 10-20° zur Wasseroberfläche) in das Wasser ein.



Im Leistungssport stehen die Beine in Schrittstellung, um einen dynamischeren Abdruck zu erreichen. Außerdem wird dieser Start bei Einzelrennen bevorzugt, da er schneller ist, also zeitsparender ist

#### 5.1. 2. Startsprung mit Armkreisen

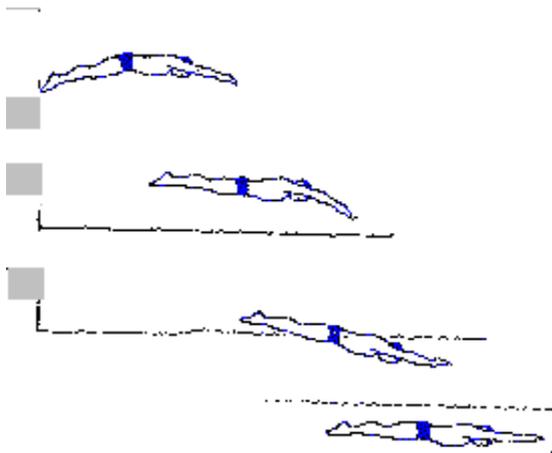
Ausgangsstellung



Die Zehen umgreifen die vordere Kante des Startblocks, der Oberkörper wird nach vorn geneigt. Die Beine sind in den Kniegelenken gebeugt und die Füße etwa hüftbreit auseinander

Mit dem Ertönen des Startsignals schwingen die gestreckten Arme kreisartig rückwärts.

Der Oberkörper klappt abwärts und beginnt nach vorn zu fallen. Gleichzeitig beugen sich die Beine im Kniegelenk.



Die Arme schwingen etwa bis zur Ausgangsstellung vor und werden in dieser Stellung gehalten  
In der folgenden Flugphase ist der Körper völlig gestreckt

Mit der Herunternahme des Kopfes taucht der gestreckte Körper in das Wasser ein

Im Leistungssport wird dieser Start bei Staffelnrennen bevorzugt, weil er eine größere Weite erzielt.

5.2. Startkommando:

- \* Langgezogener Pfiff: Schwimmer stellt sich hinten auf den Startblock
- \* Kommando: „Auf die Plätze“ Schwimmer nimmt die Startposition ein
- \* Kurzer Pfiff Start: Arme schwingen nach vorne und kräftiger Absprung

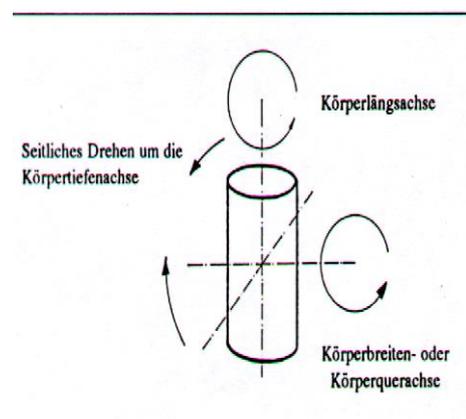
## 6. Wenden

Fast vergessen, aber enorm wichtig sind die Wenden im Schwimmen. Deshalb sollte man mit dem Erlernen schon sehr früh begonnen werden.

6.1. Terminologie

Es gibt 3 Körperachsen:

- \* Körperlängsachse
- \* Körperbreitenachse
- \* Körpertiefenachse



## 6.2. Phasen jeder Wende

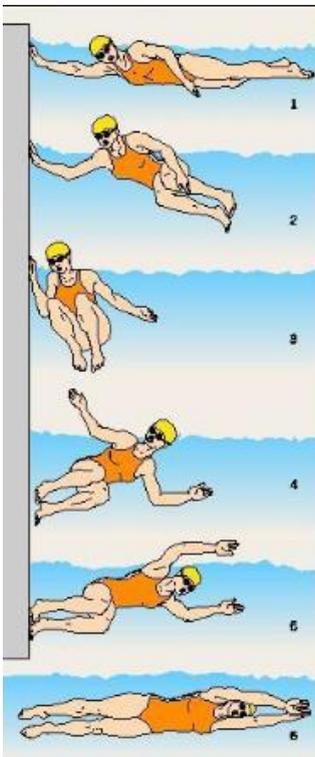
- Anschwimmen richtet sich je nach der Schwimmart
- Drehungen um die Körperachsen mit Abtauchen
- Abtauchen führt zum Gleiten dicht unter der Wasseroberfläche
- Gleiten in Strecklage unter der Wasseroberfläche mit Übergang in die Schwimmtechnik

## 6.3. Die wichtigsten Arten der Wenden

### 6.3.1. Kippwende

Die Kipp- und Rückfallwende kann bei allen Schwimmtechniken ausgeführt werden

Beim Brustschwimmen müssen die Hände gleichzeitig auf gleicher Höhe anschlagen, beim Kraul reicht ein Körperteil.



Anschlag je nach Technik

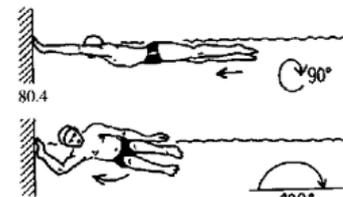
Der Körper wird zur Seite gedreht

Beine anziehen und Körper seitlich kippen, der Unterwasserarmunterstützt die Kippbewegung

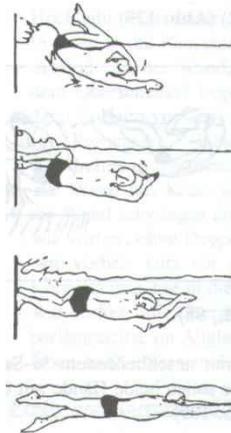
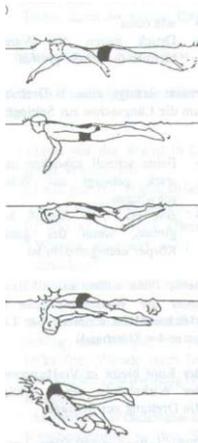
Der Anschlagarm schwingt über Wasser in die neue Schwimmrichtung; dabei wird eingeatmet

Der Körper taucht in „Kauerstellung“ ins Wasser; der Kopf unterstützt die Drehbewegung

Abstoß und Restdrehung in die Schwimmelage; Gleitphase mit Beginn der Schwimmbewegung



### 6.3.2. Rollwende (Brustkraul und Rückenkraul)



7.

## Grundwissen im Rettungsschwimmen

Nicht nur Nichtschwimmer ertrinken, sondern auch sehr gute Schwimmer. Gründe sind zum Beispiel Nichtbeachtung von Schwimmregeln, Überanstrengung, Schwimmen nach Alkoholgenuss, etc.

7.1. Um sich selbst nicht in Gefahr zu bringen, sollte man die Baderegeln befolgen.

### Die Baderegeln



1. Gehe nur zum Baden, wenn du dich wohl fühlst. Kühle dich ab und dusche, bevor du ins Wasser gehst.



6. Bade nicht dort, wo Schiffe und Boote fahren.



2. Gehe niemals mit vollem oder ganz leerem Magen ins Wasser.



7. Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich. Verlasse das Wasser sofort und suche ein festes Gebäude auf.



3. Gehe als Nichtschwimmer nur bis zum Bauch ins Wasser.



8. Halte das Wasser und seine Umgebung sauber, wirf Abfälle in den Mülleimer.



4. Rufe nie um Hilfe, wenn du nicht wirklich in Gefahr bist, aber hilf anderen, wenn sie Hilfe brauchen.



9. Aufblasbare Schwimmhilfen bieten dir keine Sicherheit im Wasser.



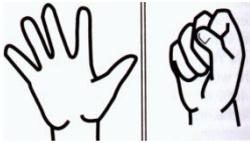
5. Überschätze dich und deine Kraft nicht.



10. Springe nur ins Wasser, wenn es frei und tief genug ist.

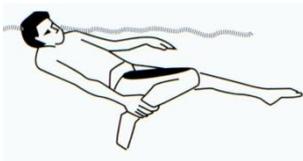
## 7.2. Eigene und fremde Krämpfe lösen

### 7.2.1. Fingerkrampf



Lösen eines Fingerkrampfes

### 7.2.2. Oberschenkelkrampf



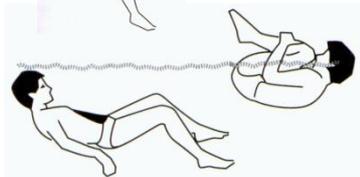
Lösen eines Oberschenkelkrampfes

### 7.2.3. Wadenkrampf



Lösen eines Wadenkrampfes

### 7.2.4. Magenkrampf



Lösen eines Magenkrampfes

## 7.3. Fremdrettung

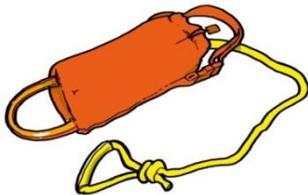
### 7.3.1. Grundsätze für die Fremdrettung

- + Soweit wie möglich vom Ufer, bzw. Beckenrand aus.
- + Wenn nicht anders möglich, mit Boot, Rettungsbrett, etc.
- + Wenn durch Schwimmen, dann nur mit schwimmfähigen Hilfs mitteln
- + Eine Rettung durch Schwimmen ist zu unterlassen, wenn die Verhältnisse sie aussichtslos erscheinen lassen, z. B.: Gebirgsflüsse , ungünstige Witterung (Gewitter, ...), technische Staumauern (Wehre, ...) und winterliche Gewässer

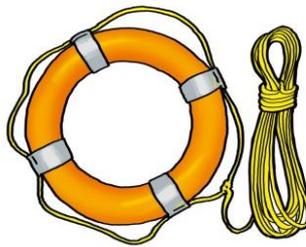
### 7.3.2. Rettungsgeräte

Es gibt Rettungshilfsmittel zum Zuwerfen, Zureichen und Anschwimmen. Die wichtigsten Rettungsgeräte sind:

Wurfsack



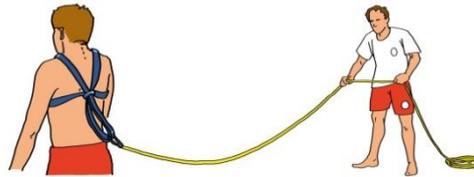
Rettungsring mit Leine



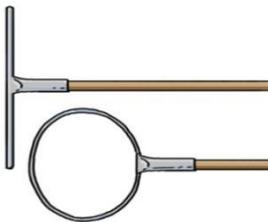
Rettungsball



Rettungsleine



Rettungsstange



Rettungsboje



Rettungsbrett



#### 7.4. Sicherheitsbestimmungen zu den Baderegeln

- + Im Hallenbad nicht laufen
- + Kopfsprünge im Bad nur in eine Wassertiefe ab 1,50m
- + Nicht hyperventilieren ( d.h. vorm Tauchen nicht oft, schnell und tief einatmen um die Lunge mit zuviel Sauerstoff anzureichern

### **8. Schlussgedanke**

Wasser ist der wichtigste Rohstoff, den wir haben. Deswegen müssen wir unseren Beitrag leisten um ihn zu schützen und unsere Schwimmbäder und Seen zu erhalten.

Halte das Badewasser sauber (duschen, wasserfesten Sonnenschutz)

Umweltbewusstes Verhalten im Freien wie abgesperrte Uferbereiche nicht betreten, Verunreinigungen an Flüssen, Seen Meeren unterlassen

Entwickle ein Bewusstsein, Schwimmanlagen zu erhalten und zu schützen!