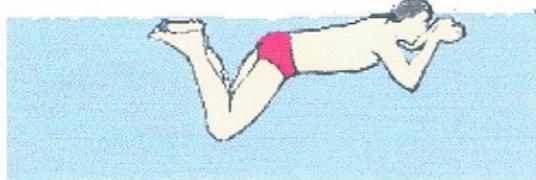
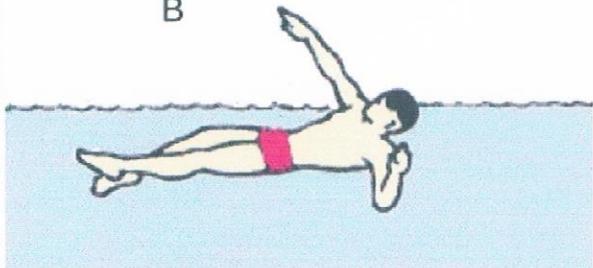


3. Schwimmen

3.1. Wie werden folgende Schwimmarten fachgerecht benannt ?
Trage Sie richtig zugeordnet in der untenstehende Tabelle ein !

A		C	
B		D	
A	Brustschwimmen	C	Kraulschwimmen
B	Rückenschwimmen	D	Delfinschwimmen

3.2. Ordne den Schwimmarten die folgenden Fragen zu:

(A) Brustschwimmen (B) Delfinschwimmen (C) Rückenschwimmen (D) Kraulschwimmen

D	Welche Schwimmart ist die schnellste bzw. rationellste ?
A	Welche Schwimmart ermöglicht es, am einfachsten das Schwimmen zu erlernen ?
B	Welche Schwimmart belastet den Schwimmer am stärksten ?
C	Welche Schwimmart belastet den Schwimmer am wenigsten ?

3.3. Was bedeutet „4 x 100m Lagen“ ?

Kreuze richtige Lösungen an!

	Jeweils 100 m Delfin – Rücken – Brust – Kraul in Folge
X	Lagenstaffel. Jeder der 4 Schwimmer schwimmt 100 m in einer anderen Stilart.
	Ein Wettkämpfer schwimmt 400m in 4 gleichlangen Strecken in 4 verschiedenen Schwimmstilen.
X	Jeweils 100 m Rücken – Brust – Delfin – Kraul in Folge

3.4. Wie lautet das Startkommando beim Schwimmwettkampf ?

Kreuze die richtige Lösung an!

	Auf die Plätze – Fertig – Los („Pfiff“)
X	Auf die Plätze – Los („Pfiff“)

3.5. Trage in der untenstehenden Tabelle alle olympischen Schwimmstrecken in den Einzel- und Staffelwettkämpfen für Frauen und Männern ein !

Freistilschwimmen	50 m	100 m	200 m	400 m	800 m (F)	1500 m (M)
Brustschwimmen	50 m	100 m	200 m			
Schmetterlingschwimmen	50 m	100 m	200 m			
Rückenschwimmen	50 m	100 m	200 m			
Lagenschwimmen	200 m	400 m				
Freistilstaffel	4 x 100 m	4 x 200 m				
Lagenstaffel	4 x 100 m					

3.6. Welche Arten von Wendungen und Zielanschlag sind bei den einzelnen Schwimmstilen

vorgeschrieben ? Ordne den Schwimmarten die folgenden Aussagen zu !	
(A) Brustschwimmen (B) Kraulschwimmen	
B	Beim Wenden bzw. beim Zielanschlag muss der Schwimmer die Wand mit einem beliebigen Teil seines Körpers berühren.
A	Anschlag mit beiden Händen gleichzeitig auf gleicher Höhe und mit waagrecht liegenden Schultern. Nach dem Start und nach jeder Wende darf der Schwimmer vollständig untergetaucht einen vollen Armzug bis zu den Oberschenkeln und einen Beinschlag machen, bevor er an die Wasseroberfläche zurückkehrt.

3.7. Wann wird ein Schwimmer bei einem Wettkampf disqualifiziert ?		Kreuze die richtigen Lösungen an !
X	Falscher Start	
X	Nach dem 2. Fehlstart	
	Nach dem ersten Fehlstart	
X	Verlassen der vorgeschriebenen Bahn	
	Bei Nichttragen einer Bademütze	
X	Nichteinhalten der Stilart (außer Freistil)	
	Bei zweiteiligem Badeanzug	
	Bei Rasur aller Körperhaare	
X	Falsche Wende	

3.8. Nenne die vier wichtigsten Phasen beim Startsprung !		Trage in Tabelle ein!
A	Absprung	
B	Flug	
C	Eintauchen	
D	Übergang zum Schwimmen	

3.9. Ordne die Ablaufphasen bei der Wende in der richtigen Reihenfolge (2 Lösungen):	
(A) Abstoßen (B) Anhocken (C) Drehen / Rollen (D) Anschwimmen (E) Anschlagen	
D - C - B - E - A	
D - E - B - C - A	

3.10. Rettungsschwimmen – Was ist bei der Rettung eines Ertrinkenden zu beachten ?		Kreuze die richtige Lösung an!
X	Rettungsversuche vom Land (Stange, Ball, Ring, Schwimmweste, Rettungsboot) sind Rettung durch Schwimmen vorzuziehen !	
	Geschlecht !	
X	Strömung, Strudel, Wellengang, Wasserpflanzen, Wassertemperatur	
	Ertrinkenden von vorne anschwimmen, damit er Retter sofort fassen kann !	
X	Rücksichtslose Eigenbefreiung bei evtl. Umklammerung durch Ertrinkenden (Befreiungsgriffe, Abtauchen) !	

3.11. Baderegeln – Die wichtigsten Regeln zur Vermeidung von Badeunfällen !		Kreuze richtige Lösungen an!
X	Nicht im erhitzten Zustand ins Wasser gehen !	
	Viel Fett essen, weil bekanntlich Fett auf dem Wasser schwimmt !	
X	Nie große Strecken alleine schwimmen !	
	Benutze als Nichtschwimmer im tiefem Wasser Luftmatratzen oder Autoschläuche !	
X	Meide die Nähe von Schiffen und Schiffslinien !	
X	Nicht unmittelbar nach dem Essen ins Wasser gehen !	
X	Wasser sofort verlassen, wenn man friert !	

Erläuterungen zum Wettkampf: Schwimmen

1. Allgemeines zum Schwimmen

Disziplin I: 50 oder 100 Meter Schwimmen nach Zeit (Brust oder Kraul oder Rücken oder Schmetterling)

Disziplin II: Demonstration einer jeweils anderen Technikform als die nach Zeit geschwommene. Bewertung nach wettkampfgemäßigem Schwimmstil und -technik, Start, Wende und Bewegungskoordination.

2. Hinweise zur Durchführung

Die Wettkämpfe sollen an einem Tag durchgeführt werden, soweit es die örtlichen Verhältnisse erlauben.

3. Hinweise

Die Ausführung der Übungen sind bei Mädchen und Jungen gleich, die Wertungen jedoch unterschiedlich.

Die Ausführung der Stilarten erfolgt nach den Bestimmungen des Deutschen Schwimmverbandes (WB). Bei eindeutigem Verstoß Disqualifikation = Note 6

Wertungstabellen - Schwimmen: Mädchen

Jgst.	Note	50 m Brust ab (min:s)	50 m Freistil ab (min:s)	50 m R/S ab (min:s)	100 m Brust ab (min:s)	100 m Freistil ab (min:s)
9	1	0 : 53,3	0 : 46,0	0 : 51,3	2 : 04,0	1 : 49,8
	2	0 : 58,6	0 : 51,4	0 : 57,0	2 : 17,1	2 : 04,2
	3	1 : 05,0	0 : 57,9	1 : 03,8	2 : 31,8	2 : 20,9
	4	1 : 13,1	1 : 05,7	1 : 11,8	2 : 48,4	2 : 40,2
	5	1 : 23,3	1 : 14,9	1 : 21,1	3 : 07,0	3 : 02,6

Wertungstabellen – Schwimmen: Jungen

Jgst.	Note	50 m Brust ab (min:s)	50 m Freistil ab (min:s)	50 m R/S ab (min:s)	100 m Brust ab (min:s)	100 m Freistil ab (min:s)
9	1	0 : 49,1	0 : 41,1	0 : 45,9	1 : 53,0	1 : 35,9
	2	0 : 54,7	0 : 46,0	0 : 51,3	2 : 05,9	1 : 48,6
	3	1 : 01,3	0 : 52,0	0 : 57,8	2 : 20,5	2 : 03,3
	4	1 : 09,1	0 : 59,2	1 : 05,5	2 : 37,1	2 : 20,4
	5	1 : 18,4	1 : 07,9	1 : 14,7	2 : 56,0	2 : 40,3