



Schwimmen

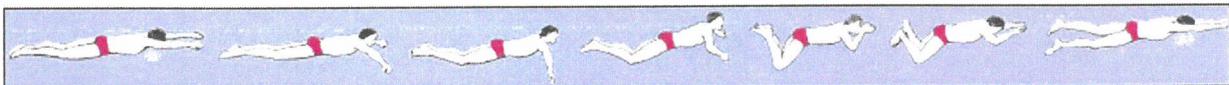
Skript zur theoretischen Prüfung

1. Gesundheitsaspekt

Schwimmen zählt zu den gesündesten Freizeitbetätigungen und gilt als Sportart mit geringem Verletzungsrisiko. Durch den Auftrieb im Wasser wird der Körper bei der Bewegung unterstützt und die Belastung für die Gelenke und Knochen deutlich verringert. Das Herz wird bei mäßiger Bewegung entlastet. Darüber hinaus wirkt die Wassertemperatur anregend auf den Kreislauf. Beim Schwimmen werden fast alle Muskeln beansprucht, wobei die Arme und der Oberkörper stärker trainiert werden. Allerdings hängt die Verteilung auch von der jeweiligen Schwimmart ab. Schwimmen ist für Menschen in jedem Lebensalter geeignet.

2. Schwimmarten

Brustschwimmen



Armzug	<ul style="list-style-type: none"> • Arme nach vorne strecken • Wasser fassen • Zugphase mit hohem Ellbogen • Druckphase • Arme wieder nach vorne bringen
Beinschlag	<p>Schwunggrätsche:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beugen der Unterschenkel bei leicht geöffneten Knien und Füßen • Fersen werden dicht an das Gesäß gebracht • Füße und Unterschenkel beschreiben schwungvollen Kreis nach hinten bis zur Streckung der Beine
Atmung	<ul style="list-style-type: none"> • Einatmen während der Druckphase nur durch den Mund • Ausatmung ins Wasser durch Mund und Nase • Pro Armzug wird einmal ein- und ausgeatmet

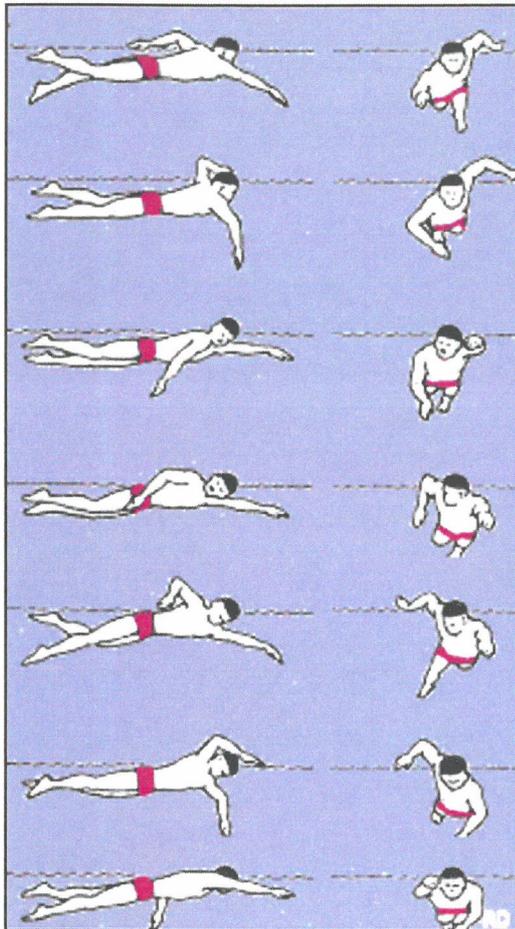
Nach dem Start und nach jeder Wende darf der/die Schwimmer/in einen sogenannten **Tauchzug** durchführen, bevor er/sie an die Wasseroberfläche zurückkehrt. Hierbei führt er/sie vollständig untergetaucht einen vollen Armzug bis zu den Oberschenkeln und einen Brust-Beinschlag aus. Der Kopf muss die Wasseroberfläche durchbrechen, bevor der zweite Armzug beginnt. Danach muss in jedem vollständigen Zyklus, bestehend aus einem Armzug und einem Beinschlag, irgendein Teil des Kopfes die Wasseroberfläche durchbrechen.

Beim Brustschwimmen wendet man mit der **Kippwende** (Anschlag mit beiden Händen):



Kraulschwimmen

Kraulschwimmen ist die schnellste Schwimmart.



Armzug

- Arme weit vorne eintauchen
- Wasser fassen
- Hand drückt sich in der Zugphase vom Wasser ab
- Ellbogenbeugung
- Hoher Ellbogen beim Herausnehmen
- Locker nach vorne schwingen

Beinschlag

- Einleitung der Beinbewegung im Hüftgelenk und durch den Oberschenkel
- Füße beim Abwärtsschlag leicht eingedreht

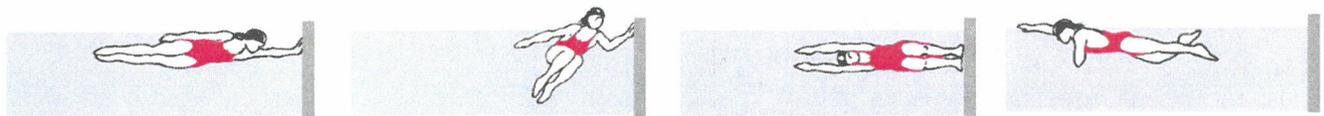
Atmung

- 2er-, 3er- oder 4er-Zug: nach der jeweiligen Anzahl der Armzüge erfolgt das Einatmen durch Seitwärtsdrehen des Kopfes und „Rollen“ des Körpers
- Ausatmung ins Wasser durch Mund und Nase
- Beim 3er-Rhythmus (3 Kraularmzüge) wird wechselweise links und rechts eingeatmet.

„Rollen“ um die Körperlängsachse

Wende

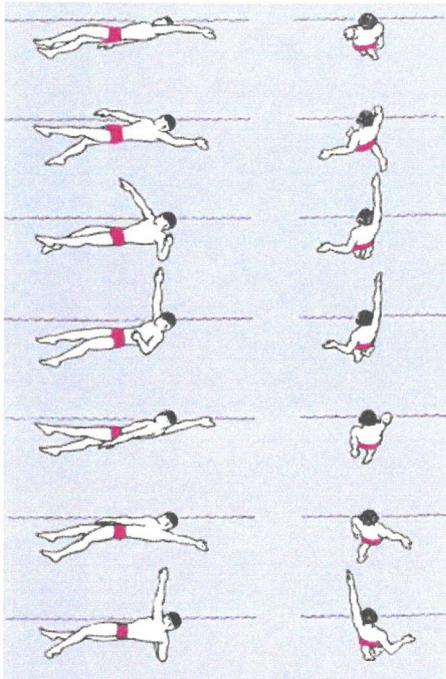
Es ist möglich, wie beim Brustschwimmen mit der **Kippwende** zu wenden (Anschlag erfolgt seitlich mit einer Hand):



Die übliche, da schnellere Wende beim Kraulschwimmen im Wettkampf ist die **Rollwende**, bei welcher der/die Schwimmer/in anstatt mit der Hand anzuschlagen eine Rolle vor der Beckenwand ausführt und sich dann kräftig mit den Beinen abstößt:



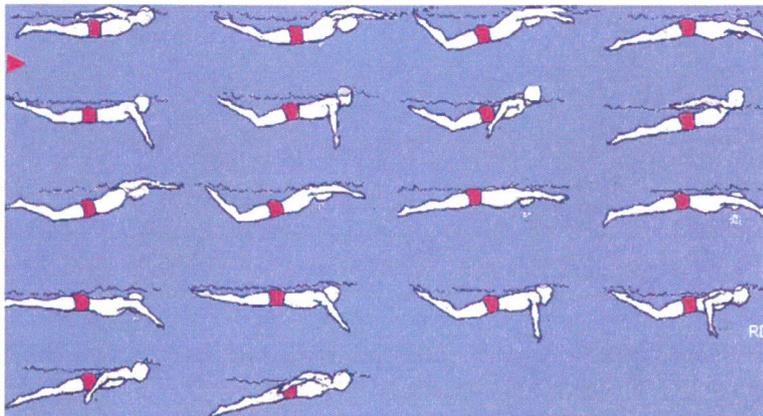
Rückenschwimmen



Armzug	<ul style="list-style-type: none"> • Wechselseitiger Armzug • Arme tauchen über dem Kopf ins Wasser ein • Hand drückt sich in der Zugphase vom Wasser ab • Ellbogenbeugung • Locker zurückschwingen
Beinschlag	<ul style="list-style-type: none"> • Auf- und Abbewegen der Beine aus der Hüfte heraus • Füße beim Aufwärtsschlag leicht eingedreht • Beinschlag stabilisiert die Wasserlage
Wasserlage	<ul style="list-style-type: none"> • Flach auf dem Rücken im Wasser • Kopf locker im Wasser • „Rollen“ um die Körperlängsachse

Bei der Rückenwende darf die Wand mit einem beliebigen Körperteil berührt werden. Beim Rückenschwimmen darf der/die Schwimmer/in sich nach Start und Wende 15 m unter der Wasseroberfläche bewegen, bevor er/sie wieder auftauchen muss.

Delfinschwimmen



Armzug	<ul style="list-style-type: none"> • Eintauchen und Vorstrecken • Zug unter zunehmender Ellbogenbeugung • Druck nach hinten • Gerade über den Kopf nach vorne zurückbringen
Beinschlag	<ul style="list-style-type: none"> • Ganzkörper-Wellenbewegung • Ein bis zwei Beinschläge pro Armzug, der zweite ist kräftiger als der erste
Atmung	<ul style="list-style-type: none"> • Einatmung durch den Mund nach vorne, in der Regel alle zwei Züge (auch nach jedem Zug möglich, z. B. beim Schlusspurt) • Ausatmung ins Wasser durch Mund und Nase

Nach dem Start und nach jeder Wende dürfen mehrere Beinschläge und ein Armzug unter Wasser ausgeführt werden, bevor man wieder zur Wasseroberfläche kommt. Es ist erlaubt, nach dem Start und nach jeder Wende bis zu 15 m völlig untergetaucht zurückzulegen. Dann muss der Kopf die Wasseroberfläche durchbrochen haben.

Bei jeder Wende und am Ziel muss der/die Schwimmer/in (wie beim Brustschwimmen) mit **beiden Händen** gleichzeitig anschlagen.

Lagenschwimmen

Das Lagenschwimmen ist eine Kombination von vier Schwimmarten. Dabei wird jeweils ein Viertel der Gesamtstrecke (meistens 50 m oder 100 m) in einer Schwimmart geschwommen. Im Einzelwettbewerb ist die Reihenfolge Delfin, Rücken, Brust und schließlich Freistil (in der Regel Kraul).

Bei der 4x100 m Lagenstaffel treten vier Schwimmer/innen an, die jeweils einen der vier Schwimmstile absolvieren. Hierbei ändert sich jedoch die Reihenfolge: Es beginnt der/die Rückenschwimmer/in, um den Start korrekt im Wasser zu vollziehen, gefolgt von Brust, Delfin und Freistil (Kraul).

3. Start

Die Schwimmer/innen starten nach dem Startsignal von den erhöhten Startblöcken ihrer Schwimmbahn durch einen Startsprung in das Wasser. Beim Rückenschwimmen und bei der Lagenstaffel starten die Rückenschwimmer/innen aus dem Wasser heraus.

Startkommando:

- Mehrere kurze Pfeife:
Der/die Schwimmer/in bereitet sich auf den Start vor und geht hinter den Startblock.
- Langgezogener Pfiff:
Der/die Schwimmer/in steigt auf den hinteren Teil des Startblocks.
- Gesprochenes Kommando "Auf die Plätze":
Der/die Schwimmer/in geht in die gebeugte Starthaltung, dabei muss mindestens ein Fuß an die Vorderkante des Startblocks gesetzt werden (Start in Schrittstellung ist erlaubt).
- Kurzer Pfiff:
Start frei

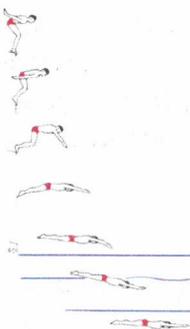
Bei Staffelstarts spricht man außer beim ersten Schwimmer von „fliegenden Wechseln“. Der/die Folgeschwimmer/in darf maximal 0,03 Sekunden vor dem tatsächlichen Anschlag des Vorschwimmers starten.

Verschiedene Starts:

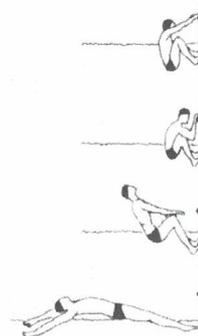
Grabstart (Greifstart)



Startsprung mit Armschwung



Rückenstart



4. Wettkampf

Wettkampfdistanzen

- 50 m (Sprintstrecke)
- 100 m
- 200 m
- 400 m
- 800 m
- 1500 m
- 5000 m

Neben Einzelwettkämpfen finden auch Staffelwettkämpfe (4er-Staffeln) statt. Es gibt Staffelwettbewerbe über 4×50 m, 4×100 m und 4×200 m.

Austragungsort

Strecken bis 1500 m werden in Schwimmbecken (Länge der Becken: 25 m und 50 m) geschwommen. Die Bahnen werden durch Leinen voneinander getrennt, die die Wellen von den benachbarten Bahnen abhalten sollen.

Die Leinen haben verschiedene Markierungen:

- im 5 m-Bereich vor jeder Beckenwand (in diesen Bereichen sind die Leinen meist durchgängig rot),
- in der Mitte und
- jeweils bei 15 m.

Auf dem Boden befindet sich zudem meist in der Mitte einer jeden Bahn ein etwa 25 cm breiter schwarzer Strich, der 2 m vor dem Beckenende ein T bildet und dem/der Schwimmer/in hilft, sich vor der Wende bzw. dem Anschlag zu orientieren.

Die Langstrecken (5 und 25 km) werden meist in offenen Gewässern ausgetragen.

Anschlag

Die Zeit wird in dem Moment gestoppt, indem eine Hand (beim Brust- und Delfinschwimmen **beide** Hände) die Beckenwand berührt.

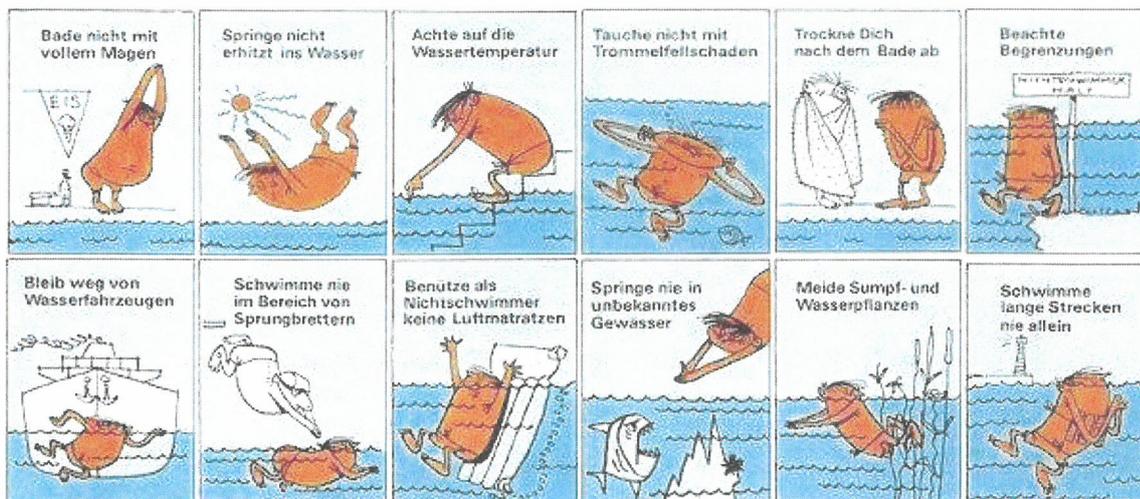
Bei Staffeln werden die Zwischenzeiten nach jedem Staffelschwimmer sowie die Endzeit genommen. Bei großen Wettkämpfen wird meist elektronisch gemessen, die Anschlagmatten reagieren dabei bereits auf die geringste Krafteinwirkung. Zusätzlich werden die Zeiten von immer mindestens einer Person je Bahn mit einer Stoppuhr erfasst.

Ein/e Schwimmer/in wird **disqualifiziert**:

- bei falschem Start
- nach dem 2. Fehlstart
- bei Verlassen der Bahn
- bei Nichteinhalten der Schwimmtechnik
- bei falschem Anschlag
- bei falscher Wende

5. Sicherheit

Baderegeln



Verhalten in Notsituationen

Allgemein	<ul style="list-style-type: none"> • Ruhe und Übersicht bewahren • Andere Badende aufmerksam machen
Wadenkrampf im tiefen Wasser	<ul style="list-style-type: none"> • Mit kleinen Paddelbewegungen kraftsparend auf dem Rücken schwimmen • betroffene Wade dehnen
Fremdrettung vom Land oder Boot aus	<ul style="list-style-type: none"> • Einsatz von Rettungshilfen (z. B. Rettungsstange, -ring, -ball, -leine)
Fremdrettung im Wasser Nur wenn keine Möglichkeit der Rettung vom Land oder Boot aus besteht!	<ul style="list-style-type: none"> • Anschwimmen mit schwimmfähigen Hilfsmitteln • Nur von hinten anschwimmen • Nie direkt die Hand reichen • Im günstigsten Moment Abschleppgriff ansetzen • Bei Umklammerung sofort Befreiungsgriffe ansetzen und sich lösen • Keine Fremdrettung im Wasser bei schlechter gesundheitlicher Verfassung, fehlender Technik, (Abschlepp- und Befreiungsgriffe), in der Nähe von Wasserfällen, reißenden Strömungen und Wasserwirbeln, wenn der Ertrinkende zu groß oder zu schwer ist • Griffarten beim Rettungsschwimmen: Kopfgriff, Achselgriff, Fesselgriff

6. Training

Folgende Mittel helfen, eine Schwimmart zu erlernen bzw. die Technik zu verbessern:

- Schwimmnudel
- Schwimmflügel
- Schwimmbrett
- Pullbuoy
- Paddles