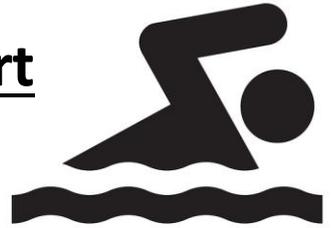


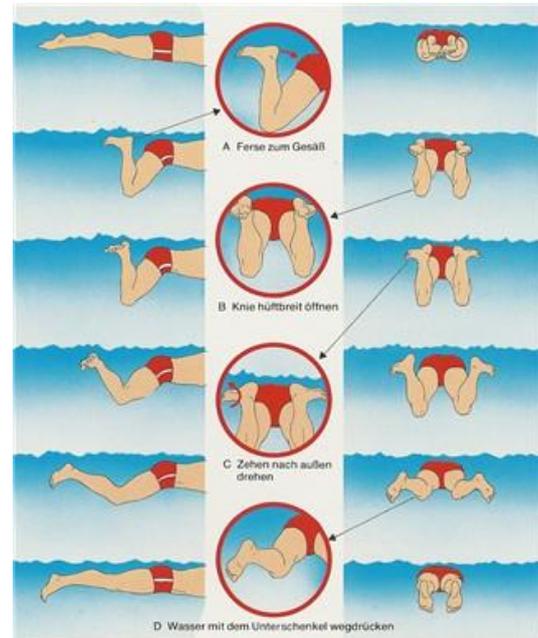
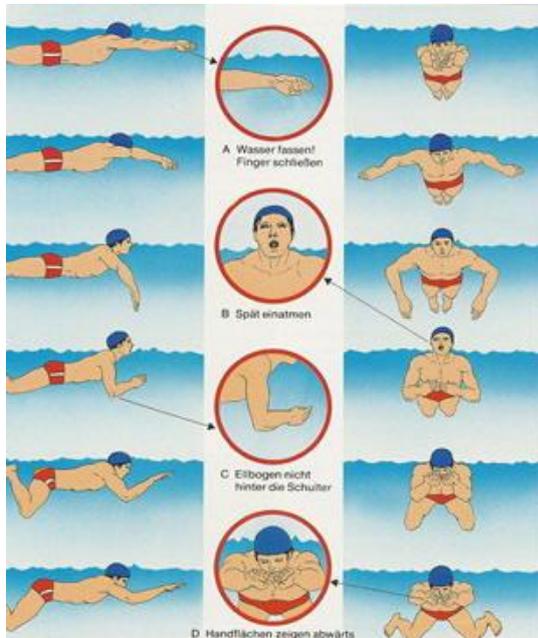
QUALI – Vorbereitung Sport

Schwimmen



Die Schwimmstile

Brustschwimmen



Giehl, J.: Richtigschwimmen, München 1996

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

Beinbewegung:

- Beugen der Unterschenkel bei leicht geöffneten Knien und Füßen
- Fersen möglichst dicht ans Gesäß bringen
- Unterschenkel beschreiben einen schwungvollen Kreis nach hinten unten bis Beine vollständig gestreckt sind

Atmung:

- während eines Armzugs wird einmal ein- und ausgeatmet

Tauchzug:

- nach Start und Wende
- vollständig untergetaucht
- ein voller Armzug bis zu den Oberschenkeln
- ein Beinschlag
- Kopf muss die Wasseroberfläche durchbrechen, bevor der nächste Armzug beginnt

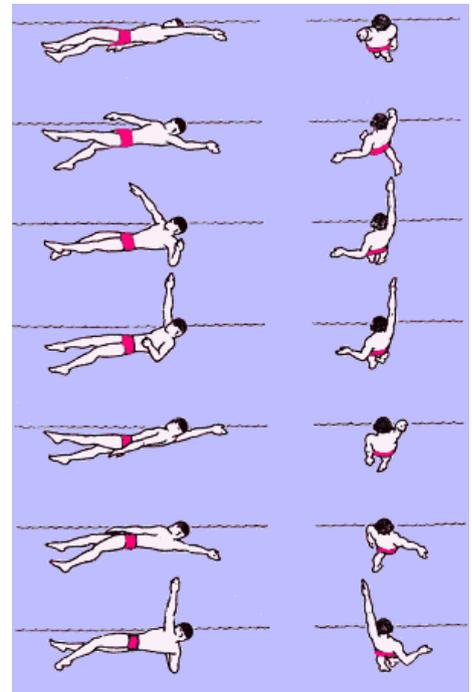
Rückenschwimmen

Armzug:

- Schwimmer liegt flach auf dem Rücken im Wasser
- Armzug wechselseitig
- Arme tauchen über Kopf ins Wasser und werden am Körper entlang nach vorne geführt
- Arme werden außerhalb des Wassers wieder zurückgeführt

Beinschlag:

- Auf- und Abbewegung der Beine aus der Hüfte heraus



<http://www.sportunterricht.de/lksport/ruecken2.gif>

Kraulschwimmen

Armbewegung

- Arm taucht in Verlängerung des Schultergelenks weit vorne ein
- Unterarm ist leicht gebeugt
- Arm wird mit Druck zuerst nach außen, dann in Richtung Hüfte bewegt (s-förmig)

Beinbewegung:

- Auf- und Abbewegung aus der Hüfte
- Beine gestreckt bis leicht gebeugt

Körperlage:

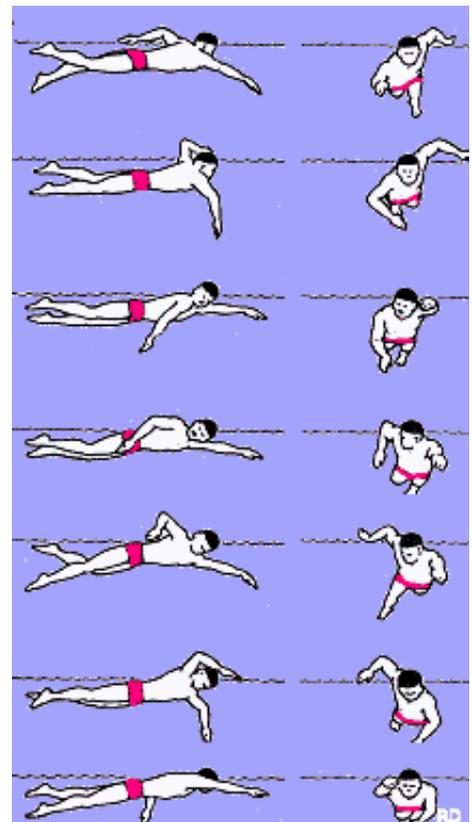
- im Wasser liegend
- Kopf leicht angehoben

Atmung:

- Kopf seitwärts drehen
- Kurz bevor der Arm das Wasser verlässt
- Zweier- oder Dreierhythmus

Wende:

- Rollwende
- Rolle vor dem Beckenrand und Abstoß mit den Beinen

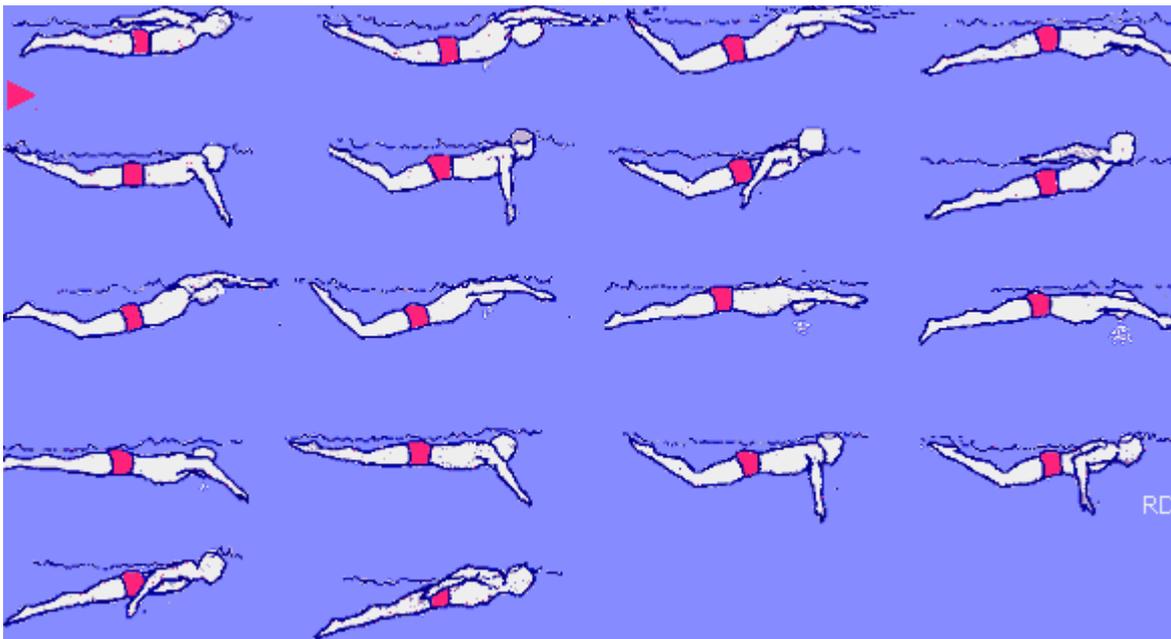


<http://www.sportunterricht.de/lksport/kraulswb1.gif>



<http://www.sportunterricht.de/lksport/kraulswb1.gif>

Schmetterlingsschwimmen (Delfinschwimmen)



<http://www.schmolinga.de/delfbild3.gif>

Armzug:

- beide Arme tauchen weit vorne ein
- Arme ziehen in s-förmiger Bewegung unter Wasser nach hinten

Beinschlag:

- Beinschlag ist kombiniert mit dem Körper
- Ganzkörper-Wellenbewegung
- pro Armzug werden zwei Wellenbewegungen ausgeführt

1. Nenne gesundheitliche Aspekte des Schwimmens!

- geringes Verletzungsrisiko
- geringe Belastung für Gelenke und Knochen (Auftrieb!)
- Entlastung des Herz bei mäßiger Belastung
- Wassertemperatur wirkt anregend auf den Kreislauf
- Beanspruchung vieler Muskeln (abhängig vom Schwimmstil)
- geeignet für Menschen jeden Alters

2. Nenne verschiedene Strecken und Wettbewerbe beim Wettkampfschwimmen!

- Kurzstrecke:

50 Meter, 100 Meter, 200 Meter, 400 Meter, 800 Meter, 1500 Meter

- Langstrecke:

zwischen 5 km und 25 km (meist in offenen Gewässern ausgetragen)

- Einzelwettkämpfe und Staffelwettbewerbe (4er Staffeln)

3. Erkläre, was man unter Lagenschwimmen versteht!

- Kombination der vier Schwimmstile
- Meist Staffelwettbewerb
- Reihenfolge: Schmetterling, Rücken, Brust, Kraul

4. Nenne Merkmale des Startvorgangs!

- Start auf Startsignal
- Start vom erhöhten Startblock durch Startsprung ins Wasser
- Beim Rückenschwimmen wird im Wasser gestartet.

5. Beschreibe die Phasen des Starts!

1. Mehrere kurze Pfiffe

- Schwimmer bereitet sich vor und geht hinter den Startblock

2. Langgezogener Pfiff

- Schwimmer geht auf hinteren Teil des Startblocks

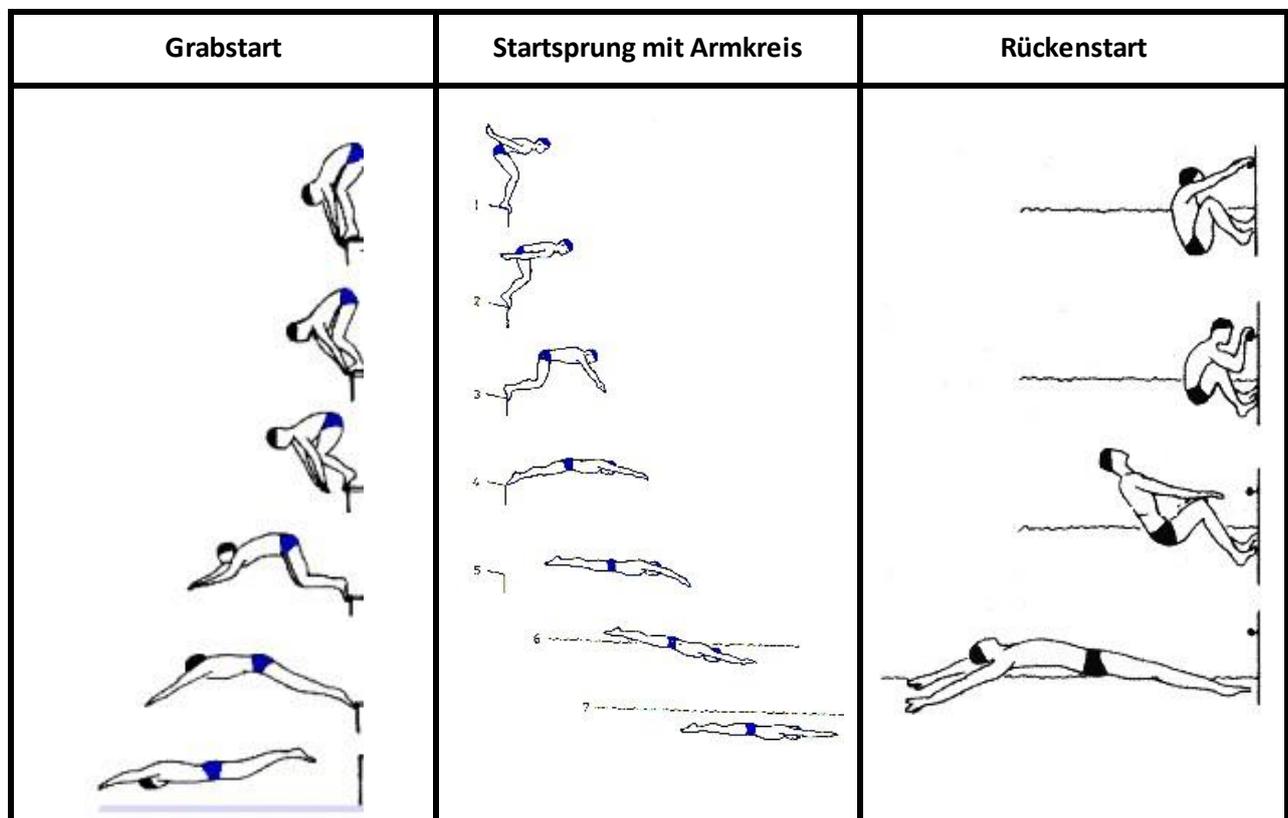
3. Gesprochenes Kommando "Auf die Plätze"

- Schwimmer geht in gebeugte Starthaltung
- mindestens ein Fuß an der Vorderkante des Startblocks

4. Kurzer Pfiff

- Start frei

6. Verschiedene Startarten:



7. Nenne einige Merkmale zum Anschlag an den Beckenrand!

- Zeit wird gestoppt, wenn eine Hand den Beckenrand berührt
- Ausnahme: Brust- und Schmetterlingschwimmen!
→ beide Hände müssen Beckenrand berühren
- Zeiten werden von mindestens einer Person pro Bahn gemessen
- bei großen Wettkämpfen elektronische Zeitmessung

8. Erkläre, was man unter Rettungsschwimmen versteht!

Rettungsmittel:



Rettungsstange



Rettungsring



Rettungswurfsack



Rettungsboje



Rettungsgurt, -leine

<http://www.helpi.com/Feuerwehr/Ausruestung/Wasserrettung-Wurfsaecke.htm>

Rettung/ Erste Hilfe:

- jeder muss helfen (bei Unglücksfällen, gemeiner Gefahr, Not), falls
 - erforderlich,
 - den Umständen nach zumutbar,
 - ohne Verletzung anderer wichtiger Pflichten möglich,
 - ohne erhebliche eigene Gefahr möglich.
- kann man nicht direkt helfen, muss man zumindest einen NOTRUF absetzen

Baderegeln:

	Kühle Dich ab, bevor Du ins Wasser gehst.		Luftmatratze, Autoschlauch und Gummitiere bieten dir keine Sicherheit.
	Verlasse das Wasser sofort, wenn Du frierst.		Bade nicht, wo Schiffe und Boote fahren.
	Gehe nur zum Baden, wenn Du dich wohl fühlst.		Tauche andere nicht unter!
	Gehe nur bis zum Bauch ins Wasser, wenn du nicht schwimmen kannst.		Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich. Verlasse das Wasser sofort.
	Springe nur ins Wasser, wenn es tief genug und frei ist.		Gefährde niemanden durch deinen Sprung ins Wasser.
	Überschätze deine Kraft und dein Können nicht.		Halte das Wasser und seine Umgebung sauber, Abfälle wirf in den Mülleimer.
	Rufe nie um Hilfe, wenn Du nicht wirklich in Gefahr bist, aber hilf anderen, wenn sie Hilfe brauchen.		Gehe niemals mit vollem oder ganz leerem Magen baden.

Quellenverzeichnis:

- http://iwswaedi.ch/images/stories/Nachrichten_Bilder/Bilder_2014/schwimm-piktotr.png
- <http://www.stmusik.de/MSED/QualiSkriptSport.pdf>
- <http://www.sportunterricht.de/>
- <http://1001701001.customer.gaponline.de/sites/default/files/Skript-%20allgemeine%20Fragen-Gesundheit.pdf>
- http://www.dfb.de/fileadmin/_dfbdam/34715-Regelheft_2014-15-DFB.pdf
- <http://www.soccerdrills.de/>