

Vormatura ORG mit Sport

Schwimmen (ACHTUNG: wird noch überarbeitet)

Notenschlüssel Schwimmen

Die Gesamtnote aus Schwimmen ergibt sich aus:

- **Teilbereich 1:** Zeitschwimmen
- **Teilbereich 2:** Technik

	Teilbereich 1: Zeitschwimmen	Teilbereich 2: Technik
6. Klasse	25m Brust, Brustwende, 25m Kraul	<p>Technik Brustschwimmen (Abstoß mit Tauchzug, 1 Länge Brusttechnik und Brustwende mit Tauchzug)</p> <p>Technik Kraulschwimmen (Abstoß, 1 Länge Kraultechnik, Rollwende)</p>
7. Klasse	50m Brust (2x Brustwende), 50m Kraul	<p>Technik Brustschwimmen (Abstoß mit Tauchzug, 1 Länge Brusttechnik und Brustwende mit Tauchzug)</p> <p>Technik Kraulschwimmen (Abstoß, 1 Länge Kraultechnik, Rollwende)</p>
8. Klasse (Vormatura)	50m Brust (2x Brustwende), 50m Kraul	<p>Technik Brustschwimmen (Abstoß mit Tauchzug, 1 Länge Brusttechnik und Brustwende und Tauchzug)</p> <p>Technik Kraulschwimmen (Abstoß, 1 Länge Kraultechnik, Rollwende)</p>



Benotung:

Voraussetzung für eine **positive Beurteilung** (7./8. Klasse):

- Bei den Techniküberprüfungen müssen jeweils 50% der möglichen Punkte (mind. 9 Punkte) erreicht werden.
Techniküberprüfung Brust: mind. 9 Punkte
Techniküberprüfung Kraul: mind. 9 Punkte
- Beim Zeitlimit ist die Mindestzeit erforderlich.

Notenschlüssel	
0 – 35,5	5
36 – 45,5	4
46 – 54,5	3
55 – 63,5	2
≥ 64	1

Überlegungen Notenschlüssel (8. Klassen)

Genügend:

- Techniküberprüfung: mind. 18 Punkte (jeweils 9 Punkte)
- Mindestzeit für ein Genügend definieren (Jahrgang, Geschlecht) = 18 Punkte

Sehr Gut:

- Techniküberprüfung: 32 Punkte
- Mindestzeit für ein Genügend definieren (Jahrgang, Geschlecht) = 32 Punkte

➔ aus diesen Mindestzeiten ergibt sich die Punktberechnung für das Zeitlimit

	Zeitlimit Sehr Gut = 32 Punkte	Zeitlimit Genügend = 18 Punkte
6. Klasse männlich (25m B/25m K)		
7. Klasse männlich (50m B/50m K)		
8. Klasse männlich (50m B/50m K)		
6. Klasse weiblich (25m B/25m K)		
7. Klasse weiblich (50m B/50m K)		
8. Klasse weiblich (50m B/50m K)		



Technikbeurteilung (Brustschwimmen)

Abdruck – Tauchzug - 1 Länge (25 Meter) – Brustwende – Tauchzug

Atmung: bei jedem Armzug

	0 Punkte	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte
Armzug	0	0	0	0
Beinschlag	0	0	0	0
Atmung	0	0	0	0
Wasserlage und Körperrotation	0	0	0	0
Tauchzug	0	0	0	0
Brustwende	0	0	0	0

Gesamtpunktzahl:

Bewegungsmerkmale, die bei der Bewertung der technischen Realisierung besonders berücksichtigt werden, sind folgende:

Allgemeine Informationen:

- Der Körper muss vom Beginn des ersten Armzuges nach dem Start und nach jeder Wende vollständig in Brustlage gehalten werden; die Schultern müssen parallel zur Wasseroberfläche liegen.
- Alle Bewegungen der Arme müssen gleichzeitig und in der gleichen waagrechten Ebene ausgeführt werden.
- Die Hände müssen an oder unter der Wasseroberfläche nach hinten und von der Brust aus gleichzeitig an, unter oder über der Wasseroberfläche nach vorne geführt werden. Außer beim ersten Zug nach dem Start und nach jeder Wende dürfen die Hände nicht hinter die Hüftlinie gebracht werden.
- Alle Bewegungen der Beine müssen ständig gleichzeitig und in gleicher waagrechter Ebene ohne Wechselbewegungen ausgeführt werden. In der vorwärtstreibenden Phase des Beinschlags sind die Füße nach außen zu drehen. Bewegungen in Form eines Delphinbeinschlages sind nicht erlaubt.
- Der Körper muss am Ende eines Bewegungszyklus eine Gleitphase ausführen; Arme und Beine sind dabei gestreckt und der Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule (im Wasser).

Beinschlag:

- Startposition = Gleitphase: Körper befindet sich in einer gestreckten Position (Fußgelenke überstreckt, Gesäß anspannen)
- Anschwingen der Fersen zum Gesäß (häufiger Fehler: Knie werden zum Bauch gezogen!), dabei geht die Hüfte leicht runter (Hüfttiefstellung), die Knie sollen beim Anschwingen der Fersen möglichst zusammenbleiben
- Dann: Fußschaufel ausdrehen (Zehenspitzen raus) und Beinschlag in einem Halbkreis bis zum Beinschluss (komplette Streckung des Körpers, Überstreckung der Füße, Gesäß anspannen)

Armbewegung:

- **Streckphase:** Arme gestreckt, Daumen/Zeigefinger zusammen – Kopf zwischen den Armen
- **Wasser fassen:** Hände in Schaufelposition leicht nach außen drehen
- **Zugphase:** nur so weit gehen, dass man genügend Kraft in der Druckphase hat
- **Druckphase:** Ellbogen beugen, aktiv das Wasser nach hinten schieben sobald die Hände auf Höhe der Schultern sind -> Ellbogen Richtung Brust -> Rückholphase
- Rückholphase (schnellste Phase): Hände zusammen, Arme nach vorne, Kopf nach unten und Position der Streckphase einnehmen
- Keine Pause vor der Rückholphase -> die Pause ist während der Streck- bzw. Gleitphase

- Atmung ist zwischen Druck- und Rückholphase -> wenn die Arme wieder gestreckt nach vorne ziehen, soll der Kopf wieder im Wasser sein

Tauchzug:

Brustwende:



Technikbeurteilung (Kraulschwimmen)

1 Länge (25 Meter) mit Rollwende

Atmung: 2er, 3er oder 4er Rhythmus

	0 Punkte	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte
Armzug Unterwasserphase	0	0	0	0
Armzug Rückholphase	0	0	0	0
Beinschlag	0	0	0	0
Atmung	0	0	0	0
Wasserlage und Körperrotation	0	0	0	0
Rollwende	0	0	0	0

Gesamtpunktzahl:

Bewegungsmerkmale, die bei der Bewertung der technischen Realisierung besonders berücksichtigt werden, sind folgende:

- **Armbewegung – Unterwasserphase:**
 - Unterteilung in 3 Phasen: Wasser fassen, Zugphase, Druckphase
 - Zu Beginn der Armbewegung ist der Arm gestreckt, der Arm zieht/drückt mit gebeugtem Ellbogen unter dem Körper (Achtung: nicht über die Körpermitte ziehen) Richtung Oberschenkel und ist am Ende der Bewegung wieder gestreckt.
 - Die Armbewegung soll unter Wasser beschleunigend sein:
 - Wasser fassen (Druck suchen), dabei geht die Hand 10-15° runter:
langsam
 - Zugphase (Ellbogenbeugung): **etwas schneller**
 - Druckphase (mit Oberkörperrotation): **noch schneller**
Wichtig: Druckphase bis zum gestreckten Arm fertig machen!

- **Armbewegung – Oberwasserphase/Rückholphase:**
 - Die Arme ziehen wechselseitig durch das Wasser und werden über der Wasserlinie nach vorne geschwungen, die Hände tauchen vor dem Kopf ein.
 - Die Bewegung beginnt mit einem Heben des Ellbogens oben, die Beugung im Ellbogen ist im Vorziehen auf Schulterhöhe am größten. Der Unterarm soll möglichst locker sein.
 - Eintauchphase: Zuerst mit den Fingern eintauchen & eine letzte Armstreckung nach vorne inkl. Oberkörperrotation durchführen (je weiter man nach vorne kommt, desto besser).

- **Beinbewegung**
 - Die Beinbewegungen bestehen aus fortlaufenden wechselseitigen Ab- und Aufwärtsbewegungen.
 - Die Knie leiten nicht die Bewegung ein – Abfolge: Hüfte – Knie – Fußgelenk
 - Zehenspitzen: leichte Fußeinwärtsdrehung
 - Die Fußgelenke sind in der Abwärtsbewegung gestreckt.

- **Atmung**
 - Die Einatmung erfolgt bei seitwärts gedrehtem Kopf und Schultergürtel.
 - 2er, 3er oder 4er Rhythmus (kein 1er Rhythmus)

- **Wasserlage und Körperrotation**
 - Der Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule und der Körper nimmt eine waagrechte Wasserlage ein. Der Blick ist nach unten bzw. leicht nach vorne)
 - Unabhängig von der Atmung und entkoppelt vom Kopf findet eine Rotation im

Schultergürtel statt; Rotation um die Längsachse bei stabiler Kopfhaltung.
(Druckphase)

- Rollewende: