

## Notenschlüssel Schwimmen

Die Gesamtnote aus Schwimmen ergibt sich aus:

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

|                          | <b>Teilbereich 1:<br/>Zeitschwimmen</b>                                                          | <b>Teilbereich 2:<br/>Technik</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6. Klasse                | <b>25m Brust + Brustwende +<br/>25m Kraul</b><br><br>(ohne Pause zwischen<br>Brust/Kraul)        | <b>Technik Brustschwimmen</b><br><br>1) Startsprung + Tauchzug (ein<br>Delphinbeinschlag ist erlaubt)<br>2) 1 Länge (25 Meter)<br>Brustschwimmen (Atmung:<br>bei jedem Armzug)<br>3) Brustwende + Tauchzug<br>(danach: Ende)<br><br>Genaue Kriterien siehe<br>„Technikbeurteilung Brust“<br><br><b>Technik Kraulschwimmen</b><br><br>1) Startsprung + Tauchphase mit<br>Delphinbeinschlag<br>2) 1 Länge (25 Meter)<br>Kraulschwimmen (Atmung:<br>2er, 3er oder 4er Rhythmus)<br>3) Rollwende + Tauchphase mit<br>Delphinbeinschlag (danach:<br>Ende)<br><br>Genaue Kriterien siehe<br>„Technikbeurteilung Kraul“ |
| 7. Klasse                | <b>50m Brust (inkl.<br/>Brustwenden) + 50m Kraul</b><br><br>(ohne Pause zwischen<br>Brust/Kraul) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 8. Klasse<br>(Vormatura) | <b>50m Brust (inkl.<br/>Brustwenden) + 50m Kraul</b><br><br>(ohne Pause zwischen<br>Brust/Kraul) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

## Notenschlüssel:

- Technikbeurteilung Kraul: 0 - 18 Punkte möglich
- Technikbeurteilung Brust: 0 - 18 Punkte möglich
- Zeitlimit: Punktzahl je nach Zeit (siehe Punkterechner)

Punktzahl = alle erreichten Punkte werden addiert!

| Notenschlüssel |   |
|----------------|---|
| < 36           | 5 |
| 36 – 45,9      | 4 |
| 46 – 54,9      | 3 |
| 55 – 63,9      | 2 |
| ≥ 64           | 1 |

## Zeitlimits

**5./6. Klasse:** 25m Brust + Brustwende + 25m Kraul (ohne Pause zwischen Brust/Kraul)

**7./8. Klasse:** 50m Brust (inkl. Brustwenden) + 50m Kraul (ohne Pause zwischen Brust/Kraul)

|                                                                                                                 | Zeitlimit für 34 Punkte<br>(Richtzeit für „Sehr Gut“) | Zeitlimit für 18 Punkte<br>(Richtzeit für „Genügend“) |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 5. Klasse männlich (25m B/25m K)<br><i>Info: in der 5. Klasse findet noch kein offizieller Wettkampf statt!</i> | 47,00 sek                                             | 68,00 sek                                             |
| 6. Klasse männlich (25m B/25m K)                                                                                | 44,00 sek                                             | 65,00 sek                                             |
| 7. Klasse männlich (50m B/50m K)                                                                                | 100,00 sek                                            | 140,00 sek                                            |
| 8. Klasse männlich (50m B/50m K)                                                                                | 95,00 sek                                             | 135,00 sek                                            |
| 5. Klasse weiblich (25m B/25m K)<br><i>Info: in der 5. Klasse findet noch kein offizieller Wettkampf statt!</i> | 51,00 sek                                             | 72,00 sek                                             |
| 6. Klasse weiblich (25m B/25m K)                                                                                | 48,00 sek                                             | 68,00 sek                                             |
| 7. Klasse weiblich (50m B/50m K)                                                                                | 110,00 sek                                            | 150,00 sek                                            |
| 8. Klasse weiblich (50m B/50m K)                                                                                | 105,00 sek                                            | 145,00 sek                                            |

## Informationen:

- Schwimmst du schneller als die Richtzeit für das „Sehr Gut“, erhältst du auch mehr als 34 Punkte. Verwende den Punkterechner, um die genaue Punktzahl für deine Schwimmzeit zu erhalten.  
**Beispiel:** 8. Klasse männlich: Zeit 89,14 sek -> **37,3 Punkte**
- Wenn du z.B. ein „Genügend“ erreichen möchtest, jedoch die Richtzeit für das „Genügend“ nicht schaffst, hast du noch nicht automatisch ein „Nicht Genügend“ beim Wettkampf. In diesem Fall musst du bei den Technikbeurteilungen adäquat mehr Punkte (als 50%) erreichen, um gesamt auf mindestens 36 Punkte zu kommen!

## Technikbeurteilung (Brustschwimmen)

### Ablauf:

- 1) Startsprung + Tauchzug (ein Delphinbeinschlag ist erlaubt)
- 2) 1 Länge (25 Meter) Brustschwimmen (Atmung: bei jedem Armzug)
- 3) Brustwende + Tauchzug (danach: Ende)

|                                   | 0 Punkte | 1 Punkt | 2 Punkte | 3 Punkte |
|-----------------------------------|----------|---------|----------|----------|
| <b>Startsprung +<br/>Tauchzug</b> | O        | O       | O        | O        |
| <b>Armzug</b>                     | O        | O       | O        | O        |
| <b>Beinschlag</b>                 | O        | O       | O        | O        |
| <b>Atmung</b>                     | O        | O       | O        | O        |
| <b>Wasserlage</b>                 | O        | O       | O        | O        |
| <b>Brustwende</b>                 | O        | O       | O        | O        |

**Gesamtpunktzahl:**

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

|                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Lehrvideo 1: Startsprung + Tauchzug (Ein Delphinbeinschlag ist erlaubt)</b></p>  | <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=qDC3r94NmvQ&amp;t=51s">https://www.youtube.com/watch?v=qDC3r94NmvQ&amp;t=51s</a></p>    |
| <p><b>Lehrvideo 2: Brusttechnik</b></p>                                                | <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=QGZ8rly-Ytl">https://www.youtube.com/watch?v=QGZ8rly-Ytl</a></p>                        |
| <p><b>Lehrvideo 3: Brustwende mit Tauchzug (Ein Delphinbeinschlag ist erlaubt)</b></p> | <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=68Qydijbe4Q">https://www.youtube.com/watch?v=68Qydijbe4Q</a></p>                       |
|                                                                                        | <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=P5s9R9ObnL0&amp;t=50s">https://www.youtube.com/watch?v=P5s9R9ObnL0&amp;t=50s</a></p>  |

#### **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 (dürfen aber auch leicht geöffnet werden).
- Dann: Fußschaufel ausdrehen (Zehenspitzen raus) und Beinschlag in einem Halbkreis bis zum Beinschluss (komplette Streckung des Körpers, Überstreckung der Füße, Gesäß anspannen) – es soll sozusagen mit der Ferse (Fußsohle) das Wasser beschleunigt weggetreten werden.

## **Armbewegung:**

- **Streckphase:** Arme gestreckt, Daumen/Zeigefinger zusammen – Kopf zwischen den Armen
- **Wasser fassen:** Hände in Schaufelposition – aus Schultern heraus 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:**

- Atmung ist zwischen Druck- und Rückholphase -> wenn die Arme wieder gestreckt nach vorne ziehen, soll der Kopf wieder im Wasser sein
- Die Einatemphase soll möglichst kurz sein. Die Ausatemphase soll möglichst stoßartig sein. Man bläst die Hände quasi nach vorne.

## Technikbeurteilung (Kraulschwimmen)

### Ablauf:

- 1) Startsprung + Tauchphase mit Delphinbeinschlag
- 2) 1 Länge (25 Meter) Kraulschwimmen (Atmung: 2er, 3er oder 4er Rhythmus)
- 3) Rollwende + Tauchphase mit Delphinbeinschlag (danach: Ende)

|                                                               | 0 Punkte | 1 Punkt | 2 Punkte | 3 Punkte |
|---------------------------------------------------------------|----------|---------|----------|----------|
| <b>Startsprung +<br/>Tauchphase mit<br/>Delphinbeinschlag</b> | O        | O       | O        | O        |
| <b>Armzug</b>                                                 | O        | O       | O        | O        |
| <b>Beinschlag</b>                                             | O        | O       | O        | O        |
| <b>Atmung</b><br>2er, 3er oder 4er Rhythmus                   | O        | O       | O        | O        |
| <b>Wasserlage und<br/>Körperrotation</b>                      | O        | O       | O        | O        |
| <b>Rollwende</b>                                              | O        | O       | O        | O        |

**Gesamtpunktzahl:**

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

|                                                     |                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lehrvideo 1: Startsprung + Delphinbeinschlag</b> | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HRBRly2DbI4&amp;t=10s">https://www.youtube.com/watch?v=HRBRly2DbI4&amp;t=10s</a><br>   |
| <b>Lehrvideo 2: Kraultechnik</b>                    | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=gK1XejJsBp8&amp;t=45">https://www.youtube.com/watch?v=gK1XejJsBp8&amp;t=45</a><br>     |
| <b>Lehrvideo 3: Rollwende</b>                       | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ICmBO5Bqhzc">https://www.youtube.com/watch?v=ICmBO5Bqhzc</a><br>                      |
|                                                     | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=q14W1uCJag4&amp;t=19s">https://www.youtube.com/watch?v=q14W1uCJag4&amp;t=19s</a><br> |

▪ **Armbewegung – Unterwasserphase:**

- Unterteilung in 3 Phasen: Wasser fassen, Zugphase, Druckphase
  - Zu Beginn der Armbewegung ist der Arm gestreckt (aus der Schulter heraus nach vorne strecken), 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! Die Geschwindigkeit des Armzuges nimmt von Anfang bis zum Schluss zu. Es verändert sich dabei der Winkel des Handgelenks zum Unterarm (stets größtmögliche Druckfläche nach hinten).

▪ **Armbewegung – Oberwasserphase/Rückholphase:**

- Die Arme ziehen wechselseitig durch das Wasser und werden über der Wasserlinie nach vorne geschwungen, die Hände tauchen schulterbreit 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 und aus dem Schultergelenk heraus nach vorne eine Armstreckung 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, volle Streckung im Fußgelenk
- Die Fußgelenke sind in der Abwärtsbewegung gestreckt.
- Die Aufwärtsbewegung erfolgt mit völlig gestreckten Beinen.
- Das Becken muss stabil bleiben und darf nicht gegenläufig zum Abwärtsschlag sein. Das Becken darf aber insgesamt an der Rotation teil haben.

▪ **Atmung**

- Die Einatmung erfolgt bei seitwärts gedrehtem Kopf und Schultergürtel.
- 2er, 3er oder 4er Rhythmus (kein 1er Rhythmus)
- Die Ausatmung erfolgt kurz vor Ende der Druckphase und ist stoßartig durchzuführen.

▪ **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)