

Schwimmen

Skript zur theoretischen Prüfung

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.

Schwimmarten

1. Brustschwimmen



Armzug	Arme nach vorne strecken Wasser fassen Zugphase mit hohem Ellbogen Druckphase Arme wieder nach vorne bringen
Beinschlag	Schwunggrätsche
Atmung	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.

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

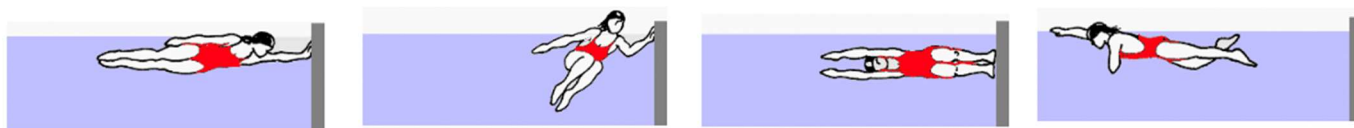


2. Kraulschwimmen

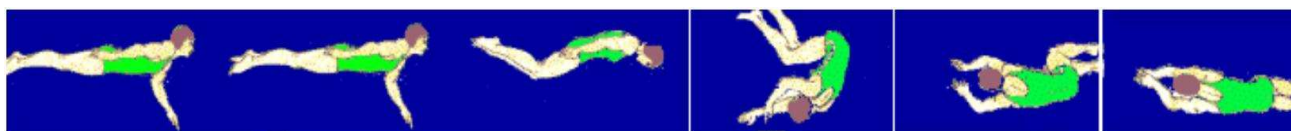
Kraulschwimmen ist die schnellste Schwimmart.

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:



3. Rückenschwimmen

Wende

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.

4. Delfinschwimmen

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 Schwimmmarten. Dabei wird jeweils ein Viertel der Gesamtstrecke (meistens 50 m oder 100 m) in einer Schwimmmart geschwommen. Im Einzelwettbewerb ist die Reihenfolge Delfin, Rücken, Brust und schließlich Freistil (in der Regel Kraul).

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 Pfiffe:

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

Wettkampfdistanzen

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

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

Sicherheit

Baderegeln



Verhalten in Notsituationen

Allgemein	Ruhe und Übersicht bewahren Andere Badende aufmerksam machen
Wadenkrampf im tiefen Wasser	Mit kleinen Paddelbewegungen kraftsparend auf dem Rücken schwimmen betroffene Wade dehnen
Fremdrettung vom Land oder Boot aus	Einsatz von Rettungshilfen (z. B. Rettungsstange, -ring, -ball, -leine)
Fremdrettung im Wasser Nur wenn keine Möglichkeit der Rettung vom Land oder Boot aus besteht!	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