

# **Unterstützungshilfe für einen Trainingsplanung anhand der Prüfungsordnung**

# Inhaltsverzeichnis

|   |    |
|---|----|
| <b>Vorwort</b> .....                                | 5  |
| <b>Trainingsplan DSA Bronze</b> .....               | 6  |
| <b>Disziplinen:</b> .....                           | 6  |
| <b>Einschwimmen Bauchlage und Rückenlage</b> .....  | 6  |
| <b>Hauptteil I:</b> .....                           | 6  |
| <b>Hauptteil II</b> .....                           | 7  |
| <b>Abschluss</b> .....                              | 7  |
| <b>Trainingsplan DSA Silber</b> .....               | 8  |
| <b>Disziplinen:</b> .....                           | 8  |
| <b>Einschwimmen Bauchlage und Rückenlage:</b> ..... | 8  |
| <b>Hauptteil I: Technikpart</b> .....               | 8  |
| <b>Hauptteil II</b> .....                           | 10 |
| <b>Abschluss</b> .....                              | 10 |
| <b>Trainingsplan DSA Gold</b> .....                 | 11 |
| <b>Disziplinen:</b> .....                           | 11 |
| <b>Einschwimmen Bauchlage und Rückenlage:</b> ..... | 11 |
| <b>Hauptteil I: Technikpart</b> .....               | 11 |
| <b>Hauptteil II</b> .....                           | 13 |
| <b>Abschluss</b> .....                              | 13 |
| <b>Trainingsplan Junior Retter</b> .....            | 14 |
| <b>Voraussetzungen:</b> .....                       | 14 |
| <b>Disziplinen:</b> .....                           | 14 |
| <b>Einschwimmen:</b> .....                          | 14 |
| <b>Hauptteil I: Technikpart</b> .....               | 14 |
| <b>Hauptteil II</b> .....                           | 17 |
| <b>Abschluss</b> .....                              | 17 |
| <b>Trainingsplan DRSA Bronze</b> .....              | 18 |
| <b>Voraussetzungen</b> .....                        | 18 |
| <b>Disziplinen:</b> .....                           | 18 |
| <b>Einschwimme:</b> .....                           | 18 |
| <b>Hauptteil I: Technikpart</b> .....               | 19 |
| <b>Hauptteil II</b> .....                           | 22 |
| <b>Abschluss</b> .....                              | 22 |
| <b>Trainingsplan DRSA Silber</b> .....              | 23 |
| <b>Voraussetzungen</b> .....                        | 23 |
| <b>Disziplinen</b> .....                            | 23 |

|   |    |
|---|----|
| <b>Einschwimmen:</b> .....                          | 24 |
| <b>Hauptteil I: Technikpart</b> .....               | 24 |
| <b>Hauptteil II</b> .....                           | 27 |
| <b>Abschluss</b> .....                              | 27 |
| <b>Trainingsplan DRSA Gold</b> .....                | 28 |
| <b>Voraussetzungen</b> .....                        | 28 |
| <b>Disziplinen</b> .....                            | 28 |
| <b>Einschwimmen Bauchlage und Rückenlage:</b> ..... | 29 |
| <b>Hauptteil I: Technikpart</b> .....               | 29 |
| <b>Hauptteil II</b> .....                           | 32 |
| <b>Abschluss</b> .....                              | 32 |
| <b>Trainingsplan DSTA</b> .....                     | 33 |
| <b>Disziplinen:</b> .....                           | 33 |
| <b>Einschwimmen Bauchlage und Rückenlage:</b> ..... | 33 |
| <b>Hauptteil I: Technikpart</b> .....               | 33 |
| <b>Hauptteil II</b> .....                           | 33 |
| <b>Abschluss</b> .....                              | 33 |
| <b>Anhang</b> .....                                 | 34 |
| <b>Cooper-Test</b> .....                            | 34 |
| <b>Befreiungsgriffe</b> .....                       | 35 |
| <b>Arbeitshilfen</b> .....                          | 39 |
| <b>Brustschwimmen</b> .....                         | 39 |
| <b>Kraulschwimmen</b> .....                         | 40 |
| <b>Rückenschwimmen</b> .....                        | 41 |
| <b>Tauchzug</b> .....                               | 42 |
| <b>Armstart</b> .....                               | 43 |
| <b>Greifstart</b> .....                             | 44 |
| <b>Hockstart</b> .....                              | 45 |
| <b>Rückenstart</b> .....                            | 46 |
| <b>Kippwende Brust</b> .....                        | 47 |
| <b>Kippwende Kraul</b> .....                        | 48 |
| <b>Kippwende Rücken</b> .....                       | 49 |
| <b>Rollwende Kraul</b> .....                        | 50 |
| <b>Rollwende Rücken</b> .....                       | 51 |
| <b>Beobachtungshilfen</b> .....                     | 52 |
| <b>Brustschwimmen</b> .....                         | 52 |
| <b>Kraulschwimmen</b> .....                         | 57 |
| <b>Rückenschwimmen</b> .....                        | 62 |

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| <b>Startsprung Armschwung</b> .....  | 66 |
| <b>Startsprung Greifstart</b> .....  | 69 |
| <b>Startsprung Rückenstart</b> ..... | 72 |
| <b>Kippwende Kraul</b> .....         | 77 |
| <b>Kippwende Rücken</b> .....        | 80 |
| <b>Kippwende Brust</b> .....         | 83 |
| <b>Rollwende Kraul</b> .....         | 86 |
| <b>Rollwende Rücken</b> .....        | 90 |

## Vorwort

Bei jedem Training bitte bedenken, dass immer erst der Technikpart abgearbeitet werden soll, bevor man auf die Ausdauer und Strecke umsteigt. Dies bedeutet, dass man im ersten Teil des Trainings immer erst kurze Strecken macht und im zweiten Teil des Trainings dann die Ausdauer trainiert.

Hierbei ist immer Wichtig genau zu wissen welchen Zeitansatz ich für welche Einheit plane. Einschwimmen ca. 5 min danach kommt ca.20 min Hauptteil I, ca. 15 min Hauptteil II und der Abschluss sollte mindestens 5 min betragen.

Wesentlich ist auch, um den Leistungsunterschied zu kompensieren, dass man gerade am Anfang sehr wenig mit Meter arbeitet, sondern viel mehr mit Zeitangaben.

# Trainingsplan DSA Bronze

## Disziplinen:

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 15 Minuten Schwimmen, In dieser Zeit sind mindestens 200 m zurückzulegen, davon 150 m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 50 m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten)
- Herausholen eines Gegenstandes aus ca. 2 Meter tiefem Wasser,
- Paketsprung vom Startblock oder 1 m-Brett
- Kenntnis der Baderegeln

## Einschwimmen Bauchlage und Rückenlage

- 4 min

## Hauptteil I:

### **Sprung vom Beckenrand (Ziel Kopfsprung)**

(Methodische Reihenfolge beachten)

- Sprünge aus der Hocke mit jeweils 12,5 m oder 25 m Schwimmen (6 x)
- Sprünge aus erhöhter Hocke mit Schwimmen 1 Bahn (6 x)
- Sprünge aus dem Stand mit Schwimmen 1 Bahn (6 x)

### **Sprung vom 1m Block**

- Sprünge aus dem Sitzen mit Schwimmen (6 x)
- Sprünge aus der Hocke mit jeweils 12,5 m oder 25 m Schwimmen (6 x)
- Sprünge aus erhöhter Hocke mit Schwimmen 1 Bahn (6 x)
- Sprünge aus dem Stand mit Schwimmen 1 Bahn (6 x)

### **Tauchübung (Strecke) spielerische Art**

#### **Alle stehen am Beckenrand**

- Abstoß und Gleiten mit Kopf im Wasser Wasseroberfläche
- Abstoß und Gleiten mit Kopf im Wasser unter Wasser
- Abstoß und Gleiten mit Kopf im Wasser unter Wasser ausatmen

#### **Ring**

- Abstoß und Gleiten mit Kopf im Wasser/ Ring am Auftauchbereich ablegen
- Abstoß und Gleiten mit Kopf im Wasser/ Ring versuchen weiter zu schieben.
- Abstoß und Gleiten mit Kopf im Wasser und Armzug dazu Üben
- Abstoß und Gleiten mit Kopf im Wasser und Beinschlag
- Abstoß und Gleiten mit Kopf im Wasser und Gesamtbewegung

#### **Tauchen (tief)**

- Tauchen eingeatmet mit Hilfe (5 kg Ring)
- Tauchen mit langsamen ausatmen und Hilfe (5kg Ring)
- Tauchen mit langsamen ausatmen ohne Hilfe
- Tauchen Kopfwärts und ausatmen mit Armzug
- Tauchen Kopfwärts

## **Techniktraining**

Immer zu jeder Zeit wenn möglich Techniktraining für die Verbesserung des Schwimmstils einbringen. Arm Zug, Beinschlag, Kopf

### **Techniktraining Brustschwimmen**

#### **Brett:**

- Brustbeinschlag mit Brett
- Brustbeinschlag mit Brett in Rückenlage // Brett auf Bauch Kopf gestreckt.
- Brustbeinschlag mit Brett dabei bei jedem Beinschlag Kopf ins Wasser

#### **Armzug:**

- Laufend durch Schultertiefes Wasser und Armzug mit Ausatmen ins Wasser
- Beckenrand liegend Schulter / Kopf über Wasser und Armzug bis Beckenwand dann Bewegung nach vorne führend mit Ausatmen ins Wasser

#### **Gesamtbewegung:**

- Laufend durchs Wasser mit Armzug dann abstoßen und Gesamtbewegung
- Abstoßen vom Beckenrand 5m Schwimmen stehen abstoßen. Distanz immer verlängern. (5m, 7m, 10m usw)

## **Hauptteil II**

### **Strecke schwimmen (Leistungsstand beachten)**

- 6 x 25m Bauchlage (Technik achten aber nur grobe Fehler verbessern)
- 4 x 25m Rückenlage
- 4 x 50m Bauchlage
- 4 x 75m Bauchlage
- 3 x 100m Bauchlage
- 2 x 150m Bauch- und Rückenlage im Wechsel
- 3 x 150m Bauchlage und Rückenlage im Wechsel
- 10 min Zeitschwimmen (Bahnen von jedem Zählen)
- 15 min Zeitschwimmen (Bahnen von jedem einzelnen Zählen)
- 3 x 4 min Zeitschwimmen

Beim Hauptteil zwei ist es wichtig dass man Abwechslungsvielfalt im Training macht. Hierbei sei zu beachten, die Kinder nicht zu überfordern und alles Spielerisch zu gestalten. Zum Beispiel in Wellen starten zu lassen, damit der Kampfgeist (Wettkampfgeist) gestärkt wird. Evtl. kann man auch Bretter nehmen und somit die Beinkraft stärken usw.

Lasst eure Gedanken und Ideen freien Lauf. Das wichtigste in einem Training ist, dass man es nicht eintönig gestalten, sondern vielfältig. Die oben genannten Übungen sollen euch einen Einstieg in das Training geben. Bitte macht nicht alle Übungen in einem Training. Diese werdet ihr auch nicht in 45 min hinbekommen. Bleibt vielfältig und nicht monoton und startet auch mal die Übungsstunde mit einer kleinen Staffel oder Spiel wie Gegenstände vom Brett Klauen (Badesandale, Ring, Pull - Buoy)

## **Abschluss**

### **Spiel**

- Brettklau

### **Staffel**

# Trainingsplan DSA Silber

## Disziplinen:

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 20 Minuten Schwimmen, In dieser Zeit sind mindestens 400 m zurückzulegen, davon 300 m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 100 m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten)
- zweimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes (z.B. kleiner Tauchring)
- 10 Meter Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand im Wasser
- Sprung aus 3 Meter Höhe oder zwei verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe
- Kenntnis der Baderegeln und der Selbstrettung

## Einschwimmen Bauchlage und Rückenlage:

- 150 m Bauch und Rückenlage
- 100 m Bauch und Rückenlage
- 200 m Bauch und Rückenlage
- 5 – 10 min Bauch und Rückenlage

Durch das Zeitschwimmen wird der Leistungsunterschied kompensiert. Leistungsschwächere Schwimmer können an ihr Maximum gelangen sowie die Leistungsstärkeren kommen dadurch auf mehr Bahnen.

## Hauptteil I: Technikpart

Schwimmschüler liegt mit Brett unter Kopf oder vor Hüfte auf Rücken und schwimmt in Rückenlage. Da das Ziel ist 100m Rücken zu schwimmen ohne Hilfsmittel müssen wir hier darauf eingehen und durch Steigerung der Strecke uns der Distanz annähern.

### **Rückenschwimmen**

- 8 x 25m Rückenschwimmen (Brett)
- 12 x 25 m Rückenschwimmen (Brett)
- 8 x 25m Rückenschwimmen (Brett) u. 4 x 25m ohne Brett
- 3 x 50 m Rückenschwimmen (Brett)
- 3 x 50 m Rückenschwimmen (25m mit Brett u. 25m ohne Brett)

Hierbei soll die Technik des Arm Zuges und die Beintechnik verbessert werden. Man kann bei diesem Abzeichen schon anzufangen, die Kraultechnik zu entwickeln denn Sie haben ja gezeigt, dass Sie min. 200m Schwimmen können. Somit sollte bei diesem Abzeichen auch der Anreiz etwas neuem sein neben der Brust und der Rückenbewegung. Immer bedenken, dass darauf zu achten ist kein Scherenschlag und bei jedem Arm Zug sollte ins Wasser ausgeatmet werden.



### **Bauchlage: Brust**

- 6 x 25m Bauchlage Brust (nur Arme)
- 8 x 25m Bauchlage Brust (nur Beine (Brett))
- 6 x 25m Bauchlage Brust (Gesamt Bewegung)
- 4 x 50m Bauchlage Brust (25m Arme u. 25m Beine)
- 6 x 25m Bauchlage Brust (Hauptaugenmerk Tauchzug // Schlüssellochtechnik)

### **Bauchlage: Kraul**

- 4 x 12,5m oder 25m Kraulbeine (Brett)
- 4 x 12,5m o. 25m Kraularme (Brett)
- 6 x 12,5m o. 25m Kraularme u. Beine im Wechsel (Brett)
- 8 x 12,5m o. 25m Kraul gesamt Bewegung

### **Tauchübung (Strecke) Spielerische Art**

#### **Alle stehen am Beckenrand**

- Abstoß und Gleiten mit Kopf im Wasser unter Wasser
- Abstoß und Gleiten mit Kopf im Wasser unter Wasser ausatmen
- Abstoß und Gleiten unter Wasser mit Tauchzug (Schlüssellochtechnik)

#### **Ring**

- Abstoß und Gleiten mit Kopf im Wasser/ Ring am Auftauchbereich ablegen
- Abstoß und Gleiten mit Kopf im Wasser/ Ring versuchen weiter zu schieben.
- Abstoß und Gleiten mit Kopf im Wasser und Armzug dazu Üben
- Abstoß und Gleiten mit Kopf im Wasser und Beinschlag
- Abstoß und Gleiten mit Kopf im Wasser und Gesamtbewegung

#### **Tauchen (tief 2m)**

- Tauchen eingeatmet mit Hilfe (5 kg Ring)
- Tauchen mit langsamen ausatmen und Hilfe (5kg Ring)
- Tauchen mit langsamen ausatmen ohne Hilfe
- Tauchen Kopfwärts und ausatmen mit Armzug
- Tauchen Kopfwärts

#### **Sprung vom 1m Block**

- Sprünge aus dem Sitzen mit Schwimmen (6 x)
- Sprünge aus der Hocke mit jeweils 12,5 m oder 25 m Schwimmen (6 x)
- Sprünge aus erhöhter Hocke mit Schwimmen 1 Bahn (6 x)
- Sprünge aus dem Stand mit Schwimmen 1 Bahn (6 x)
- Normaler Fußsprung
- Zielsprungübung in einen großen Ring

## **Hauptteil II**

- 2 x 75 m Rückenschwimmen (75m mit Brett u. 75m ohne Brett)
- 2 x 75 m Rückenschwimmen
- 1 x 100 m Rückenschwimmen (Brett)
- 2 x 100 m Rückenschwimmen (100m mit Brett u. 100m ohne Brett)
- 4 x 75m Schwimmen (25m Brust – 25m Rücken – 25m Brust)
- 4 x 100m Schwimmen (75m Brust – 25m Rücken)
- 2 x 200m Schwimmen (125m Brust – 75m Rücken)
- 2 x 200m Schwimmen (75m Rücken – 125m Brust)
- 1 x 400m Schwimmen (300m Brust – 100m Rücken)

## **Abschluss**

Spiel  
Staffel

# Trainingsplan DSA Gold

## Disziplinen:

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 30 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 800 m zurückzulegen, davon 650 m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 150 m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten)
- Startsprung und 25 Meter Kraulschwimmen
- Startsprung und 50 Meter Brustschwimmen in höchstens 75 Sekunden
- 50 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder Rückenkraulschwimmen
- 10 m Streckentauchen aus der Schwimmlage (ohne Abstoßen vom Beckenrand)
- Dreimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Herausholen je eines Gegenstandes (z.B. kleiner Tauchring) innerhalb von 3 Minuten
- Ein Sprung aus 3 m Höhe oder 2 verschiedenen Sprünge aus 1m Höhe
- 50 m Transportschwimmen (Schieben oder Ziehen)
- Kenntnis der Baderegeln
- Kenntnis über Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbstrettung, einfache Fremdrettung)

### **Ausführungsbestimmungen:**

**Das Krausschwimmen muss mit regelmäßiger Atmung durchgeführt werden.**

## Einschwimmen Bauchlage und Rückenlage:

- 150 m Bauch und Rückenlager
- 100 m Bauch und Rückenlage
- 200 m Bauch und Rückenlage
- 5 - 10 min Bauch und Rückenlage

Durch das Zeitschwimmen wird der Leistungsunterschied kompensiert. Leistungsschwächere Schwimmer können an ihr Maximum gelangen sowie die Leistungstärkeren kommen dadurch auf mehr Bahnen.

## Hauptteil I: Technikpart

### **Bauchlage: Kraul**

- 4 x 12,5m oder 25m Kraulbeine (Brett)
- 4 x 12,5m o. 25m Kraularme (Brett)
- 6 x 12,5m o. 25m Kraularme u. Beine im Wechsel (Brett)
- 8 x 12,5m o. 25m Kraul gesamt Bewegung

### **Bauchlage: Brust**

- 6 x 25m Bauchlage Brust (nur Arme)
- 8 x 25m Bauchlage Brust (nur Beine (Brett))
- 6 x 25m Bauchlage Brust (Gesamt Bewegung)
- 4 x 50m Bauchlage Brust (25m Arme u. 25m Beine)
- 6 x 25m Bauchlage Brust (Hauptaugenmerk Tauchzug // Schlüssellochtechnik)

### **Rückenschwimmen**

- 8 x 25m Rückenschwimmen (Brett)
- 12 x 25 m Rückenschwimmen (Brett)
- 8 x 25m Rückenschwimmen (Brett) u. 4 x 25m ohne Brett
- 3 x 50 m Rückenschwimmen (Brett)
- 3 x 50 m Rückenschwimmen (25m mit Brett u. 25m ohne Brett)
- 3 x 50m Rückenkräul (Brett) Kräul Beinschlag
- 3 x 50m Rückenkräul (Brett) ein Arm am Brett der andere zieht
- 3 x 50m Rückenkräul gesamt Bewegung eintauchen des Armes beachten

### **Ring**

- Abstoß und Gleiten mit Kopf im Wasser/ Ring am Auftauchbereich ablegen
- Abstoß und Gleiten mit Kopf im Wasser/ Ring versuchen weiter zu schieben.
- Abstoß und Gleiten mit Kopf im Wasser und Armzug dazu Üben
- Abstoß und Gleiten mit Kopf im Wasser und Beinschlag
- Abstoß und Gleiten mit Kopf im Wasser und Gesamtbewegung

### **Tauchen (tief 2m)**

- Tauchen eingatmet mit Hilfe (5 kg Ring)
- Tauchen mit langsamen ausatmen und Hilfe (5kg Ring)
- Tauchen mit langsamen ausatmen ohne Hilfe
- Tauchen Kopfwärts und ausatmen mit Arm Zug
- Tauchen Kopfwärts

### **Sprung vom 1m Block (Ziel Startsprung)**

- Sprünge aus dem Sitzen mit Schwimmen (6 x)
- Sprünge aus der Hocke mit jeweils 12,5 m oder 25 m Schwimmen (6 x)
- Sprünge aus erhöhter Hocke mit Schwimmen 1 Bahn (6 x)
- Sprünge aus dem Stand mit Schwimmen 1 Bahn (6 x)
- Normaler Fußsprung

### **Transportieren**

- Zweier Teams ein Partner schwimmt der andere hängt am Rücken
- Dreier Teams einer Mitte die anderen jeweils links und rechts an Schulter schwimmen mit
- Distanz erhöhen // Augenmerk auf Brustbewegung

## Hauptteil II

- 10 x 25m Brustschwimmen schnell mit jeweils 10 Sek. Pause
- 6 x 50m Brustschwimmen 30 Sek. Pause
- Pyramide: 50Locker (L) 75Schnell (S) 100L 75S 50L
- 4 x 25m Kraulschwimmen normales Tempo 15 Sek. Pause
- Pyramide: 25L 50S 75L 100S 150L 100S 75L 50S 25L
- Pyramide: 50L 100S 150L 200S 150L 100S b50L
- 6 x 25m Rückenschwimmen ohne Arme
- 2 x 2 x 50m Rückenschwimmen ohne Arme
- 8 x 25m Transportieren (2 Partner Wechsel alle 25m ohne große Pausen)
- 4 x 75m 25 Brust / 25 Rücken / 25 Kraul immer 40 Sek. Pause
- 4 x 100m Brustlage / Kraul und Brust im Wechsel
- 4 x 100m Brust und Rücken im Wechsel
- 6 x 125m Kraul und Rücken im Wechsel
- 8 x 75m Rücken / Bauchlage / Rücken je 25m Wechsel
- 6 x 150m Rücken / Brust / Kraul 50m Wechsel
- 3 x 350m Bauchlage

## Abschluss

- Spiel
- Staffel

# Trainingsplan Junior Retter

## Voraussetzungen:

**Mindestalter 10 Jahre**

**Leistungsstufe Deutsches Schwimmabzeichen Gold**

## Disziplinen:

- 100 Meter Schwimmen ohne Unterbrechung (je 25 m Kraul-, Rücken-, Brust- und Rückenschwimmen mit Grätschschwung)
- 25 Meter Schleppen eines Partners (Achselgriff),
- Selbstrettungsübung (Kombinierte Übung in leichter Freizeitbekleidung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist): fußwärts ins Wasser springen, danach Schwebelage einnehmen, 4 Minuten Schweben an der Wasseroberfläche in Rückenlage mit Paddelbewegungen, 6 Minuten langsames Schwimmen, jedoch mindestens viermal die Körperlage wechseln (Bauch-, Rücken-, Seitenlage); Anschließend die Kleidungsstücke im tiefen Wasser ausziehen
- Fremdrettungsübung (Kombinierte Übung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist): 15 m in Bauchlage anschwimmen, nach halber Strecke auf ca. 2 Meter Tiefe abtauchen und zwei kleine Tauchringe heraufholen; diese anschließend fallen lassen und das Anschwimmen fortsetzen; 15 m Schleppen eines Partners mit Achselgriff, danach Sichern des Geretteten durch Festhalten am Ufer
- Kenntnisse über Maßnahmen der Selbstrettung und Fremdrettung und Grundverhalten für die Fremdrettung sowie elementare Erste Hilfe

## Einschwimmen:

- 200m Bauch und Rückenlage (Brust, Kraul, Rücken-, Rücken o. Arme)
- 150 m Bauch und Rückenlage (Brust, Kraul, Rücken-, Rücken o. Arme)
- 10 min alle Techniken im 25m Wechsel einschwimmen

## Hauptteil I: Technikpart

### **Bauchlage: Kraul**

- 4 x 12,5m oder 25m Kraulbeine (Brett)
- 4 x 12,5m o. 25m Kraularme (Brett)
- 6 x 12,5m o. 25m Kraularme u. Beine im Wechsel (Brett)
- 8 x 12,5m o. 25m Kraul gesamt Bewegung

### **Bauchlage: Brust**

- 6 x 25m Bauchlage Brust (nur Arme)
- 8 x 25m Bauchlage Brust (nur Beine (Brett))
- 6 x 25m Bauchlage Brust (Gesamt Bewegung)
- 4 x 50m Bauchlage Brust (25m Arme u. 25m Beine)
- 6 x 25m Bauchlage Brust (Hauptaugenmerk Tauchzug // Schlüssellochtechnik)

### **Rückenschwimmen**

- 8 x 25m Rückenschwimmen (Brett)
- 12 x 25 m Rückenschwimmen (Brett)
- 8 x 25m Rückenschwimmen (Brett) u. 4 x 25m ohne Brett
- 3 x 50 m Rückenschwimmen (Brett)
- 3 x 50 m Rückenschwimmen (25m mit Brett u. 25m ohne Brett)
- 3 x 50m Rückencrawl (Brett) Kraul Beinschlag
- 3 x 50m Rückencrawl (Brett) ein Arm am Brett der andere zieht
- 3 x 50m Rückencrawl gesamt Bewegung eintauchen des Armes beachten

### **Ring**

- Abstoß und Gleiten mit Kopf im Wasser/ Ring am Auftauchbereich ablegen
- Abstoß und Gleiten mit Kopf im Wasser/ Ring versuchen weiter zu schieben.
- Abstoß und Gleiten mit Kopf im Wasser und Armzug dazu Üben
- Abstoß und Gleiten mit Kopf im Wasser und Beinschlag
- Abstoß und Gleiten mit Kopf im Wasser und Gesamtbewegung

### **Tauchen (tief 2m)**

- Tauchen eingeatmet mit Hilfe (5 kg Ring)
- Tauchen mit langsamen ausatmen und Hilfe (5kg Ring)
- Tauchen mit langsamen ausatmen ohne Hilfe
- Tauchen Kopfwärts und ausatmen mit Arm Zug
- Tauchen Kopfwärts

### **Sprung vom 1m Block**

- Sprünge aus der Hocke mit jeweils 12,5 m oder 25 m Schwimmen (6 x)
- Sprünge aus erhöhter Hocke mit Schwimmen 1 Bahn (6 x)
- Sprünge aus dem Stand mit Schwimmen 1 Bahn (6 x)
- Normaler Fußsprung

### **Transportieren**

- Zweier Teams ein Partner schwimmt der andere hängt am Rücken
- Dreier Teams einer Mitte die anderen jeweils links und rechts an Schulter schwimmen mit
- Distanz erhöhen // Augenmerk auf Brustbewegung

### **Schleppen (Partnerübung oder Puppe)**

- Partnerübung nur hier immer nur 12,5m Rückenschwimmen mit Partner unter den Achseln gehalten. (5 min)
- 6 x 25m wie oben beschrieben immer bei 12,5m Partnerwechsel
- Je Partner 2 x 25m Schleppen. (Achten auf gestreckte Rückenlage)

#### **Puppe (leer)**

- 2 Partner eine Puppe einer schwimmt Rücken der andere Brust / 25m Wechsel
- Wie oben nur Puppe leicht mit Wasser gefüllt (Wasserfüllung kann langsam erhört werden)

## **kombinierte Übung (Fremdrettung)**

*(Teilstrecken Anschwimmen)*

- 10 m Strecke schwimmen, dabei bei 5 m abtauchen
- 4 x 25m Delphinsprünge (Bodentauchen, Abstoßen, Luftholen, zurück zum Boden)
- Strecken steigern und ringe auf der Bahn verteilen.

*(Teilstrecke Opferanschwimmen)*

- 3 m Anschwimmen Partner nehmen und 5 bis 7m schleppen

*(Teilstrecke Opfersichern)*

- Aus Rückenlage an den Beckenrand schwimmen und den Partner dort in die Bauchlage drehen und ihn am Beckenrand sichern.

*(Teilstrecken 1 & 2 kombinieren)*

- 15m Anschwimmen / Abtauchen bei halber Strecke / Partner nehmen und 5m Schleppen (mehrere Durchgänge)

*(Teilstrecken 2 & 3 kombinieren)*

- 2 bis 3 m Anschwimmen / Partner nehmen und 15m Schleppen / Partner am Beckenrand sichern (mehrere Durchgänge)

*(Teilstrecken 1 bis 3 kombinieren)*

- 15m Anschwimmen / halber Strecke abtauchen / Partner nehmen und 15m Achselschleppgriff Schleppen / Partner am Beckenrand sichern

## **kombinierte Übung (Selbstrettung)**

- T-Shirt und Hosen an und versuchen im Wasser zu schweben
  - Liegend eine Acht mit den Händen nachfahren
- Langsames Schwimmen mit Lagenwechsel („Spiel“ wer kann am langsamsten schwimmen)
- Sprung ins Wasser danach schwebende Position einnehmen
- Sprung ins Wasser danach langsam Schwimmen



## Hauptteil II

- 8 x 50m alle Lagen schwimmen 30 Sek. Pause
- Pyramide: 50Locker (L) 75Schnell (S) 100L 75S 50L (Brust oder Kraul)
- 4 x 25m Kraulschwimmen normales Tempo 15 Sek. Pause
- Pyramide: 25L 50S 75L 100S 150L 100S 75L 50S 25L
- 6 x 25m Rückenschwimmen ohne Arme
- 3 x 4 x 50m Rückenschwimmen ohne Arme
- 6 x 25m Rückenschwimmen mit Arme
- 2 x 2 x 50m Rückenschwimmen mit Arme
- 8 x 25m Transportieren (2 Partner Wechsel alle 25m ohne große Pausen)
- 4 x 75m 25 Brust / 25 Rücken / 25 Kraul immer 40 Sek. Pause
- 4 x 100m Brustlage / Kraul und Brust im Wechsel
- 4 x 100m Brust und Rücken im Wechsel
- 4 x 125m Kraul und Rücken im Wechsel
- 8 x 75m Rücken / Bauchlage / Rücken je 25m Wechsel
- 2 x 200m Rücken / Brust / Kraul / Rücken 50m Wechsel
- Kleiderschwimmen 12 x 25 m Brust / Rücken / Kraul

## Abschluss

- Spiel
- Staffel

# Trainingsplan DRSA Bronze

## Voraussetzungen

**Mindestalter 12 Jahre**

## Disziplinen:

- 200 m Schwimmen in höchstens 10 Minuten, davon 100 m in Bauchlage und 100 m in Rückenlage mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit
- 100 m Schwimmen in Kleidung in höchstens 4 Minuten, anschließend im Wasser entkleiden
- 3 verschiedene Sprünge aus etwa 1 m Höhe
- 15 m Streckentauchen
- zweimal Tieftauchen von der Wasseroberfläche, einmal kopfwärts und einmal fußwärts innerhalb 3 Minuten mit zweimaligem Heraufholen eines 5-kg-Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes (Wassertiefe 2 bis 3 m)
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen
- Nachweis der Kenntnisse zur Vermeidung von Umklammerungen sowie Fähigkeiten zur Befreiung aus
  - Halsumklammerung von hinten
  - Halswürgegriff von hinten
- 50 m Schleppen mit Kopf- oder Achselschleppgriff und dem Standard-Fesselschleppgriff
- Kombinierte Übung, die ohne Pause und in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:
  - 20 m Anschwimmen in Bauchlage
    - abtauchen auf halber Strecke auf 2 bis 3 m Wassertiefe und Heraufholen eines 5-kg-Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallenlassen, Anschwimmen fortsetzen
    - 20 m Schleppen eines Partners
  - Demonstration des Anlandbringens
  - 3 Minuten Durchführen der Herz-Lungen-wiederbelebung (HLW)
- Nachweis folgender Kenntnisse (Theoretische Prüfung):
  - Gefahren am und im Wasser
  - Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremddrettung)
  - Vermeidung von Umklammerungen
  - Atmung und Blutkreislauf
  - Hilfe bei Verletzungen und Ertrinkungsunfällen, Hitze- und Kälteschäden
  - Aufgaben und Tätigkeiten der DLRG

## Einschwimme:

- 200m Bauch und Rückenlage
- 200m beliebig
- 300m Kraul / Brust / Rücken / Delphinsprünge
- 10 min alle Techniken im 25m Wechsel einschwimmen

## Hauptteil I: Technikpart

### **Sprung vom 1m Block**

#### **Fußsprung**

- Beckenrand einfach Schritt nach vorne machen und Körperspannung achten
- Kleiner Erhöhung dann wieder Schritt nach vorne
- 1m Block und Fußsprung ins Wasser

#### **Paketsprung**

- Beckenrand abspringen und zu einem Paket klammer (Anhang)
- Kleinere Erhöhung
- 1m Block

#### **Kopfsprung**

- Kopfsprung aus der Hocke (evtl. Brett unterlegen)
- Kopfsprung aus erhöhter Hocke
- Kopfsprung aus dem Stand
- Kopfsprung sitzend auf 1m Block
- Kopfsprung in Hocke auf 1m Block
- Kopfsprung vom 1m Block aus Stand

### **Streckentauchen mit Ring (Körper befindet sich unter Wasser)**

- Abstoß und Gleiten mit Kopf im Wasser/ Ring am Auftauchbereich ablegen
- Abstoß und Gleiten mit Kopf im Wasser/ Ring versuchen weiter zu schieben.
- Abstoß und Gleiten mit Kopf im Wasser und Armzug dazu Üben (Schlüsselloch)
- Abstoß und Gleiten mit Kopf im Wasser und Beinschlag
- Abstoß und Gleiten mit Kopf im Wasser und Gesamtbewegung
- Kopfsprung vom Beckenrand unter Wasser gleiten lassen
- Kopfsprung vom Beckenrand nur mit Armzug
- Kopfsprung vom Beckenrand mit einer Gesamtbewegung
- Kopfsprung vom Beckenrand mit mehreren Gesamtbewegungen
- Kopfsprung vom 1m Block unter Wasser gleiten lassen
- Kopfsprung vom 1m Block mit einem Armzug
- Kopfsprung vom 1m Block mit einer Gesamtbewegung
- Kopfsprung vom 1m Block mit mehreren Gesamtbewegungen

### **Tauchen (tief 2m – 3m)**

- Tauchen eingeatmet mit Hilfe (5 kg Ring)
- Tauchen mit langsamen ausatmen und Hilfe (5kg Ring)
- Tauchen mit langsamen ausatmen ohne Hilfe
- Tauchen Kopfwärts und ausatmen mit Arm Zug
- Tauchen Kopfwärts aus Bauchlage heraus
- Tauchen Fußwärts mit ausatmen und Armbewegung
- Tauchen Fußwärts mit langsamen ausatmen
- Tauchen Fußwärts mit Hilfe (Bleigürtel 2kg) 2m Boden abstoßen ca. 20 Wdh

### **Umklammerung**

- Siehe Anlage Umklammerung

## **Transportieren**

- Zweier Teams ein Partner schwimmt der andere hängt am Rücken (ziehen)
- Zweier Teams ein Partner schwimmt der andere liegt auf Rücken zum Schieben  
Beachten, dass der auf dem Rücken liegende Schwimmer die Arme gestreckt hat und seinen Retter nicht erwürgt sondern an den Schultern anfasst.  
**(Körperspannung)**
- Distanz erhöhen // Augenmerk auf Brustbewegung

## **Schleppen**

### **Kopfschleppgriff**

- Handposition siehe Anlage
- Gestreckte Arme des Retters und ruhiges Verhalten des Opfers
- Rückenschwimmen ohne Arme mit Grätschschwung

### **Puppe (leer)**

- 2 Partner eine Puppe einer schwimmt Rücken der andere Brust / 25m Wechsel (5 min)
- Wie oben nur Puppe leicht mit Wasser gefüllt (Wasserfüllung kann langsam erhört werden)

### **Achselschleppgriff**

- Rückenschwimmen ohne Arme Grätschschwung
- Partnerübung nur hier immer nur 12,5m Rückenschwimmen mit Partner unter den Achseln gehalten. (5 min)
- 6 x 25m wie oben beschrieben immer bei 12,5m Partnerwechsel
- Je Partner 6 x 25m Schleppen. (Achten auf gestreckte Rückenlage)

### **Puppe (leer)**

- 2 Partner eine Puppe einer schwimmt Rücken der andere Brust / 25m Wechsel (5min)
- Wie oben nur Puppe leicht mit Wasser gefüllt (Wasserfüllung kann langsam erhört werden)

### **Fesselschleppgriff (geht nur Partnerübung)**

- Befreiung aus einer Umklammerung endet immer mit dem Fesselschleppgriff
- Eine Hand des Retters befindet sich am Kinn des Opfers die andere Hand vor seinem Bauch mit der diagonalen Hand des Opfers
- 6 x 25m schwimmen, 12,5m Wechsel
- 4 x 2 x 25m schwimmen alle 25m Partnerwechsel

## **Bauchlage: Kraul**

- 6 x 25m Kraulbeine (Brett)
- 6 x 25m Kraularme (Brett)
- 8 x 25m Kraularme u. Beine im Wechsel (Brett)
- 8 x 25m Kraul gesamt Bewegung

## **Bauchlage: Brust**

- 6 x 25m Bauchlage Brust (nur Arme)
- 8 x 25m Bauchlage Brust (nur Beine (Brett))
- 6 x 25m Bauchlage Brust (Gesamt Bewegung)
- 4 x 50m Bauchlage Brust (25m Arme u. 25m Beine)
- 6 x 25m Bauchlage Brust (Hauptaugenmerk Tauchzug // Schlüsselochtechnik)

## **Rückenschwimmen**

- 8 x 25m Rückenschwimmen
- 12 x 25 m Rückenschwimmen
- 8 x 25m Rückenschwimmen
- 3 x 50 m Rückenschwimmen
- 3 x 50 m Rückenschwimmen
- 3 x 50m Rückenraul Kraul Beinschlag
- 3 x 50m Rückenraul ein Arm am Brett der andere zieht (Brett)
- 3 x 50m Rückenraul gesamt Bewegung eintauchen des Armes beachten

## **kombinierte Übung**

### **(Teilstrecken Anschwimmen)**

- 10 m Strecke schwimmen, dabei bei 5 m abtauchen auf 2m (5kg Ring holen)
- 6 x 25m Delphinsprünge (Bodentauchen, Abstoßen, Luftholen, zurück zum Boden)
- Strecken steigern und ringe auf der Bahn verteilen.

### **(Teilstrecke Opferanschwimmen)**

- 10 m Anschwimmen Partner nehme und 10m schleppen

### **(Teilstrecke Opfersichern)**

- Aus Rückenlage an den Beckenrand schwimmen und den Partner dort in die Bauchlage drehen und ihn am Beckenrand sichern.

### **(Teilstrecken 1 & 2 kombinieren)**

- 15m Anschwimmen / Abtauchen bei halber Strecke (2 - 3m / Partner nehmen und 10m Schleppen (mehrere Durchgänge)

### **(Teilstrecken 2 & 3 kombinieren)**

- 5m Anschwimmen / Partner nehmen und 15m Schleppen / Partner am Beckenrand sichern (mehrere Durchgänge)

### **(Teilstrecken 1 bis 3 kombinieren)**

- 20m Anschwimmen / halber Strecke abtauchen / Partner nehmen 20m Achselhantelgriff Schleppen / Partner am Beckenrand sichern

### **(Demonstration an Landbringen)**

Kreuzhebetechnik

- Siehe Anlage (wenn möglich Matte verwenden)

## Hauptteil II

### **Kleiderschwimmen**

Brustschwimmen damit man sich an die ungewohnte Bedingung herantasten kann

- 3 min Dauerschwimmen mit Hosen
- 2 min Dauerschwimmen mit Jacke  
Zeiten steigern
- 150 m Schwimmen komplett
- 200 m Schwimmen komplett langsam und auf Technik Wechsel

### **Training für die 200 m**

- 5 x 50 m Bauchlage und Rückenlage im 50er Wechsel
- 3 x 100m jede ungerade Bahn Bauchlage (zügig)
- Pyramide 25S 50L 75S 75L 50S 25L (Locker immer Rücken)
- Pyramide 25L 25S 50L 50S 75L 50S 50L 25S 25L
- 4 x 75m Bauch und Rückenlage (50m Bauchlage 25m Rückenlage)
- 2 x 200m Bauch und Rückenlage (150m Bauchlage 50m Rückenlage)  
Auch hier kann man teile des Kleiderschwimmens einbauen

### **Partnerübung**

- 200 m Bauchlage (25m Partner schwimmt und zieht danach Wechsel)
- 100 m Rückenlage (25m Partner schwimmt und schleppt danach Wechsel)

## Abschluss

- Spiel
- Staffel

# Trainingsplan DRSA Silber

## Voraussetzungen

Mindestalter 14 Jahre

## Disziplinen

- 400 m Schwimmen in höchstens 15 Minuten, davon 50 m Kraulschwimmen, 150 m Brustschwimmen und 200 m Schwimmen in Rückenlage mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit
- 300 m Schwimmen in Kleidung in höchstens 12 Minuten, anschließend im Wasser entkleiden
- Sprung aus 3 m Höhe
- 25 m Streckentauchen
- Dreimal Tieftauchen von der Wasseroberfläche, zweimal kopfwärts und einmal fußwärts innerhalb von 3 Minuten, mit dreimaligem Heraufholen eines 5-kg-Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes (Wassertiefe zwischen 3 und 5 m)
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen in höchstens 1:30 Minuten
- Nachweis der Kenntnisse zur Vermeidung von Umklammerungen sowie Fähigkeiten zur Befreiung aus
  - Halsumklammerung von hinten
  - Halswürgegriff von hinten
- 50 m Schleppen in höchstens 4 Minuten, beide Partner in Kleidung, je eine Hälfte der Strecke mit Kopf- oder Achsel- und einem Fesselschleppgriff (Standard-Fesselschleppgriff oder Seemannsgriff)
- Handhabung und praktischer Einsatz eines Rettungsgerätes (z.B. Gurtretter, Wurfleine oder Rettungsring)
- Kombinierte Übung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:
  - Sprung kopfwärts ins Wasser
  - 20 m Anschwimmen in Bauchlage
  - Abtauchen auf 3 bis 5 m Tiefe,
  - Heraufholen eines 5-kg-Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen
  - Lösen aus einer Umklammerung durch einen Befreiungsgriff
  - 25 m Schleppen
  - Sichern und Anlandbringen des Geretteten
  - 3 Minuten Durchführen der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)
- Nachweis folgender Kenntnisse (Theoretische Prüfung):
  - Atmung und Blutkreislauf
  - Gefahren am und im Wasser
  - Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremddrettung)
  - Vermeidung von Umklammerungen
  - Erste Hilfe
  - Rechte und Pflichten bei Hilfeleistungen
  - Rettungsgeräte
  - Aufgaben und Tätigkeiten der DLRG
- Nachweis der erfolgreichen Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Lehrgang, nicht älter als 2 Jahre (Prüfungsordnung DLRG)

## **Einschwimmen:**

- 200m Bauch und Rückenlage
- 200m beliebig
- 300m Kraul / Brust / Rücken / Delphinsprünge
- 10 min alle Techniken im 25m Wechsel einschwimmen
- 6 min Kraul und Brust im Wechsel

## **Hauptteil I: Technikpart**

### **Sprung vom 1m Block**

#### **Fußsprung**

- Beckenrand einfach Schritt nach vorne machen und Körperspannung achten
- Kleiner Erhöhung dann wieder Schritt nach vorne
- 1m Block und Fußsprung ins Wasser

#### **Paketsprung**

- Beckenrand abspringen und zu einem Paket klammer (Anhang)
- Kleinere Erhöhung
- 1m Block

#### **Kopfsprung**

- Kopfsprung aus der Hocke (evtl. Brett unterlegen)
- Kopfsprung aus erhöhter Hocke
- Kopfsprung aus dem Stand
- Kopfsprung sitzend auf 1m Block
- Kopfsprung in Hocke auf 1m Block
- Kopfsprung vom 1m Block aus Stand

### **Sprung vom 3m Turm**

Spielerisches Springen vom Beckenrand

### **Streckentauchen mit Ring (Körper befindet sich unter Wasser)**

- Abstoß und Gleiten mit Kopf im Wasser/ Ring am Auftauchbereich ablegen
- Abstoß und Gleiten mit Kopf im Wasser/ Ring versuchen weiter zu schieben.
- Abstoß und Gleiten mit Kopf im Wasser und Armzug dazu Üben (Schlüsselloch)
- Abstoß und Gleiten mit Kopf im Wasser und Beinschlag
- Abstoß und Gleiten mit Kopf im Wasser und Gesamtbewegung
- Kopfsprung vom Beckenrand unter Wasser gleiten lassen
- Kopfsprung vom Beckenrand nur mit Armzug
- Kopfsprung vom Beckenrand mit einer Gesamtbewegung
- Kopfsprung vom Beckenrand mit mehreren Gesamtbewegungen
- Kopfsprung vom 1m Block unter Wasser gleiten lassen
- Kopfsprung vom 1m Block mit einem Armzug
- Kopfsprung vom 1m Block mit einer Gesamtbewegung
- Kopfsprung vom 1m Block mit mehreren Gesamtbewegungen



### **Tauchen (tief 3m – 5m)**

- Tauchen eingeatmet mit Hilfe (5 kg Ring)
- Tauchen mit langsamen ausatmen und Hilfe (5kg Ring)
- Tauchen mit langsamen ausatmen ohne Hilfe
- Tauchen Kopfwärts und ausatmen mit Arm Zug
- Tauchen Kopfwärts aus Bauchlage heraus
- Tauchen Fußwärts mit ausatmen und Armbewegung
- Tauchen Fußwärts mit langsamen ausatmen
- Tauchen Fußwärts mit Hilfe (Bleigürtel 2kg) 2m Boden abstoßen ca. 20 Wdh

### **Umklammerung**

- Siehe Anlage Umklammerung

### **Transportieren**

- Zweier Teams ein Partner schwimmt der andere hängt am Rücken (ziehen)
- Zweier Teams ein Partner schwimmt der andere liegt auf Rücken zum Schieben  
Beachten, dass der auf dem Rücken liegende Schwimmer die Arme gestreckt hat und seinen Retter nicht erwürgt sondern an den Schultern anfasst.  
**(Körperspannung)**
- Distanz erhöhen // Augenmerk auf Brustbewegung

### **Schleppen**

#### **Kopfschleppgriff**

- Handposition siehe Anlage
- Gestreckte Arme des Retters und ruhiges Verhalten des Opfers
- Rückenschwimmen ohne Arme mit Grätschschwung

#### **Puppe (leer)**

- 2 Partner eine Puppe einer schwimmt Rücken der andere Brust / 25m Wechsel (5 min)
- Wie oben nur Puppe leicht mit Wasser gefüllt (Wasserfüllung kann langsam erhört werden)

#### **Achselschleppgriff**

- Rückenschwimmen ohne Arme Grätschschwung
- Partnerübung nur hier immer nur 12,5m Rückenschwimmen mit Partner unter den Achseln gehalten. (5 min)
- 6 x 25m wie oben beschrieben immer bei 12,5m Partnerwechsel
- Je Partner 6 x 25m Schleppen. (Achten auf gestreckte Rückenlage)

#### **Puppe (leer)**

- 2 Partner eine Puppe einer schwimmt Rücken der andere Brust / 25m Wechsel (5min)
- Wie oben nur Puppe leicht mit Wasser gefüllt (Wasserfüllung kann langsam erhört werden)

#### **Fesselschleppgriff (geht nur Partnerübung)**

- Befreiung aus einer Umklammerung endet immer mit dem Fesselschleppgriff
- Eine Hand des Retters befindet sich am Kinn des Opfers die andere Hand vor seinem Bauch mit der diagonalen Hand des Opfers
- 6 x 25m schwimmen, 12,5m Wechsel
- 4 x 2 x 25m schwimmen alle 25m Partnerwechsel

### **Bauchlage: Kraul**

- 8 x 25m Kraulbeine (Brett)
- 6 x 25m Kraularme (Brett)
- 8 x 25m Kraularme u. Beine im Wechsel (Brett)
- 10 x 25m Kraul gesamt Bewegung

### **Bauchlage: Brust**

- 6 x 25m Bauchlage Brust (nur Arme)
- 8 x 25m Bauchlage Brust (nur Beine (Brett))
- 6 x 25m Bauchlage Brust (Gesamt Bewegung)
- 4 x 50m Bauchlage Brust (25m Arme u. 25m Beine)
- 6 x 25m Bauchlage Brust (Hauptaugenmerk Tauchzug // Schlüssellochtechnik)

### **Rückenschwimmen**

- 8 x 25m Rückenschwimmen
- 12 x 25 m Rückenschwimmen
- 8 x 25m Rückenschwimmen
- 3 x 50 m Rückenschwimmen
- 3 x 50 m Rückenschwimmen
- 3 x 50m Rücken Kraul Kraul Beinschlag
- 3 x 50m Rücken Kraul ein Arm am Brett der andere zieht (Brett)
- 3 x 50m Rücken Kraul gesamt Bewegung eintauchen des Armes beachten

### **kombinierte Übung**

#### **(Teilstrecken Anschwimmen)**

- 10 m Strecke schwimmen, dabei bei 5 m abtauchen auf 3 - 5m (5kg Ring holen)
- 6 x 25m Delphinsprünge (Bodentauchen, Abstoßen, Luftholen, zurück zum Boden)
- Strecken steigern und ringe auf der Bahn verteilen.
- Unterwasserfussball (Spiel) !!ACHTUNG!! Brille

#### **(Teilstrecke Opferanschwimmen)**

- 15 m Anschwimmen Partner nehme und 15m schleppen

#### **(Teilstrecke Opfersichern)**

- Aus Rückenlage an den Beckenrand schwimmen und den Partner dort in die Bauchlage drehen und ihn am Beckenrand sichern.

#### **(Teilstrecken 1 & 2 kombinieren)**

- 15m Anschwimmen / Abtauchen bei halber Strecke (3 - 5m / Partner nehmen und 15m Schleppen (mehrere Durchgänge)

#### **(Teilstrecken 2 & 3 kombinieren)**

- 5m Anschwimmen / Partner nehmen und 20m Schleppen / Partner am Beckenrand sichern (mehrere Durchgänge)

### **(Teilstrecken 1 bis 3 kombinieren)**

- 25m Anschwimmen / halber Strecke abtauchen / Partner nehmen 25m Fesselschleppgriff Schleppen / Partner am Beckenrand sichern

### **(Demonstration an Landbringen)**

Kreuzhebetchnik

- Siehe Anlage (wenn möglich Matte verwenden)

## **Hauptteil II**

### **Kleiderschwimmen**

Brustschwimmen damit man sich an die ungewohnte Bedingung herantasten kann

- 8 min Dauerschwimmen mit Hosen
- 8 min Dauerschwimmen mit Jacke  
Zeiten steigern
- 300 m Schwimmen komplett
- 400 m Schwimmen komplett langsam und auf Technik Wechsel
- 12 min Dauerschwimmen komplett

### **Training für die 400 m**

- 10 x 50 m Bauchlage und Rückenlage im 50er Wechsel
- 5 x 100m jede ungerade Bahn Bauchlage (zügig)
- Pyramide 25L 50S 75L 100S 150L 100S 75L 50S 25L (Locker immer Rücken)
- Pyramide 25L 25S 50L 50S 75L 50S 50L 25S 25L
- 6 x 75m Bauch und Rückenlage (50m Bauchlage 25m Rückenlage)
- 3 x 200m Bauch und Rückenlage (150m Bauchlage 50m Rückenlage)  
Auch hier kann man teile des Kleiderschwimmens einbauen

### **Partnerübung**

- 2 x 2 x 150m Bauchlage (25m Partner schwimmt und zieht danach Wechsel)
- 2 x 3 x 100 m Rückenlage (25m Partner schwimmt und schleppt danach Wechsel)

## **Abschluss**

- Spiel
- Staffel

# Trainingsplan DRSA Gold

## Voraussetzungen

Mindestalter 16 Jahre

Besitz des Rettungsschwimmabzeichens Silber  
(Selbsterklärung zum Gesundheitszustand)

## Disziplinen

- 300 m Flossenschwimmen in höchstens 6 Min., davon 250 m in Bauch- oder Seitenlage und 50 m Schleppen, Partner in Kleidung (Kopf- o. Achselerschleppgriff)
- 300 m Schwimmen in Kleidung in höchstens 9 Min., anschließend im Wasser entkleiden
- 100 m Schwimmen in höchstens 1:40 Min.
- 30 m Streckentauchen, dabei Heraufholen von 10 kleinen Ringen oder Tellern, die auf einer Strecke von 20 m in einer höchstens 2 m breiten Gasse verteilt sind; mindestens 8 Stück aufsammeln
- dreimal Tieftauchen in Kleidung innerhalb von 3 Min.; das erste Mal mit Kopfsprung, anschließend je einmal kopf- und fußwärts von der Wasseroberfläche mit gleichzeitigem Heraufholen von jeweils zwei 5-kg-Tauchringen oder gleichartigen Gegenständen (Wassertiefe 3 bis 5 m)
- 50 m Transportschwimmen, beide Partner in Kleidung: Schieben oder Ziehen in höchstens 1:30 Min.
- Fertigkeiten zur Vermeidung von Umklammerungen sowie zur Befreiung aus
  - Halsumklammerung von hinten
  - Halswürgegriff von hinten
- Kombinierte Übung, die ohne Pause und in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:
  - Sprung kopfwärts ins Wasser
  - 25 m Anschwimmen in höchstens 30 Sekunden
  - Abtauchen 3 bis 5 m tief, Heraufholen eines 5-kg-Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallenlassen
  - Lösen aus einer Umklammerung durch einen Befreiungsgriff
  - 25 m Schleppen in höchstens 60 Sekunden mit Fesselschleppgriff
  - Sichern und Anlandbringen des Geretteten
  - 3 Minuten Durchführen der HLW
- Handhabung folgender Rettungsgeräte:
  - Retten mit Rettungsball und Leine:
    - 12 m Weitwerfen in einen Zielsektor mit einer 3-m-Öffnung, 6 Würfe innerhalb von 5 Minuten, davon 4 Treffer
  - Retten mit einem anderen Rettungsgerät
- Nachweis folgender Kenntnisse (Theoretische Prüfung):
  - Gefahren am und im Wasser
  - Rettungsgeräte
  - Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremddrettung)
  - Vermeidung von Umklammerungen
  - Erste-Hilfe

- Rechte und Pflichten bei Hilfeleistungen
- Organisation und Aufgaben der DLRG
- Nachweis der erfolgreichen Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Lehrgang nicht älter als 2 Jahre

### **Einschwimmen Bauchlage und Rückenlage:**

- 150m Bauch und Rückenlage
- 200m beliebig
- 200m Kraul / Brust / Rücken / Delphinsprünge
- 8 min alle Techniken im 25m Wechsel einschwimmen
- 6 min Kraul und Brust im Wechsel

### **Hauptteil I: Technikpart**

#### **Streckentauchen mit Ring (Körper befindet sich unter Wasser)**

- Abstoß und Gleiten mit Kopf im Wasser/ Ring am Auftauchbereich ablegen
- Abstoß und Gleiten mit Kopf im Wasser/ Ring versuchen weiter zu schieben.
- Abstoß und Gleiten mit Kopf im Wasser und Armzug dazu Üben (Schlüsselloch)
- Abstoß und Gleiten mit Kopf im Wasser und Gesamtbewegung
- Kopfsprung vom Beckenrand unter Wasser gleiten lassen
- Kopfsprung vom Beckenrand nur mit Armzug
- Kopfsprung vom Beckenrand mit einer Gesamtbewegung
- Kopfsprung vom Beckenrand mit mehreren Gesamtbewegungen
- Kopfsprung vom 1m Block unter Wasser gleiten lassen
- Kopfsprung vom 1m Block mit einem Armzug
- Kopfsprung vom 1m Block mit einer Gesamtbewegung
- Kopfsprung vom 1m Block mit mehreren Gesamtbewegungen

#### **Tauchen in Kleidung (tief 3m – 5m)**

- Tauchen eingeatmet mit Hilfe (5 kg Ring)
- Tauchen mit langsamen ausatmen und Hilfe (5kg Ring)
- Tauchen mit langsamen ausatmen ohne Hilfe
- Tauchen Kopfwärts und ausatmen mit Arm Zug
- Tauchen Kopfwärts aus Bauchlage heraus
- Tauchen Fußwärts mit ausatmen und Armbewegung
- Tauchen Fußwärts mit langsamen ausatmen
- Tauchen Fußwärts mit Hilfe (Bleigürtel 2kg) 2m Boden abstoßen ca. 20 Wdh

#### **Umklammerung**

- Siehe Anlage Umklammerung

## **Transportieren**

- Zweier Teams ein Partner schwimmt der andere hängt am Rücken (ziehen)
- Zweier Teams ein Partner schwimmt der andere liegt auf Rücken zum Schieben  
Beachten, dass der auf dem Rücken liegende Schwimmer die Arme gestreckt hat und seinen Retter nicht erwürgt sondern an den Schultern anfasst.  
**(Körperspannung)**
- Distanz erhöhen // Augenmerk auf Brustbewegung

## **Schleppen**

### **Kopfschleppgriff**

- Handposition siehe Anlage
- Gestreckte Arme des Retters und ruhiges Verhalten des Opfers
- Rückenschwimmen ohne Arme mit Grätschschwung

### **Puppe (leer)**

- 2 Partner eine Puppe einer schwimmt Rücken der andere Brust / 25m Wechsel (5 min)
- Wie oben nur Puppe leicht mit Wasser gefüllt (Wasserfüllung kann langsam erhört werden)

### **Achselschleppgriff**

- Rückenschwimmen ohne Arme Grätschschwung
- Partnerübung nur hier immer nur 12,5m Rückenschwimmen mit Partner unter den Achseln gehalten. (5 min)
- 6 x 25m wie oben beschrieben immer bei 12,5m Partnerwechsel
- Je Partner 6 x 25m Schleppen. (Achten auf gestreckte Rückenlage)

### **Puppe (leer)**

- 2 Partner eine Puppe einer schwimmt Rücken der andere Brust / 25m Wechsel (5min)
- Wie oben nur Puppe leicht mit Wasser gefüllt (Wasserfüllung kann langsam erhört werden)

### **Fesselschleppgriff (geht nur Partnerübung)**

- Befreiung aus einer Umklammerung endet immer mit dem Fesselschleppgriff
- Eine Hand des Retters befindet sich am Kinn des Opfers die andere Hand vor seinem Bauch mit der diagonalen Hand des Opfers
- 6 x 25m schwimmen, 12,5m Wechsel
- 4 x 2 x 25m schwimmen alle 25m Partnerwechsel

## **Bauchlage: Kraul**

- 6 x 25m Kraulbeine (Brett)
- 6 x 25m Kraularme (Brett)
- 8 x 25m Kraularme u. Beine im Wechsel (Brett)
- 10 x 25m Kraul gesamt Bewegung

## **Bauchlage: Brust**

- 6 x 25m Bauchlage Brust (nur Arme)
- 8 x 25m Bauchlage Brust (nur Beine (Brett))
- 6 x 25m Bauchlage Brust (Gesamt Bewegung)
- 4 x 50m Bauchlage Brust (25m Arme u. 25m Beine)
- 6 x 25m Bauchlage Brust (Hauptaugenmerk Tauchzug // Schlüsselochtechnik)

## **Rückenschwimmen**

- 8 x 25m Rückenschwimmen
- 12 x 25 m Rückenschwimmen
- 8 x 25m Rückenschwimmen
- 3 x 50 m Rückenschwimmen
- 3 x 50 m Rückenschwimmen
- 3 x 50m Rückenraul Kraul Beinschlag
- 3 x 50m Rückenraul ein Arm am Brett der andere zieht (Brett)
- 3 x 50m Rückenraul gesamt Bewegung eintauchen des Armes beachten

## **kombinierte Übung**

### **(Teilstrecken Anschwimmen)**

- 10 m Strecke schwimmen, dabei bei 5 m abtauchen auf 3 - 5m (5kg Ring holen)
- 6 x 25m Delphinsprünge (Bodentauchen, Abstoßen, Luftholen, zurück zum Boden)
- Strecken steigern und ringe auf der Bahn verteilen.
- Unterwasserfussball (Spiel) !!ACHTUNG!! Brille

### **(Teilstrecke Opferanschwimmen)**

- 15 m Anschwimmen Partner nehme und 15m schleppen

### **(Teilstrecke Opfersichern)**

- Aus Rückenlage an den Beckenrand schwimmen und den Partner dort in die Bauchlage drehen und ihn am Beckenrand sichern.

### **(Teilstrecken 1 & 2 kombinieren)**

- 15m Anschwimmen / Abtauchen bei halber Strecke (3 - 5m / Partner nehmen und 15m Schleppen (mehrere Durchgänge)

### **(Teilstrecken 2 & 3 kombinieren)**

- 5m Anschwimmen / Partner nehmen und 20m Schleppen / Partner am Beckenrand sichern (mehrere Durchgänge)

### **(Teilstrecken 1 bis 3 kombinieren)**

- 25m Anschwimmen / halber Strecke abtauchen / Partner nehmen 25m Fesselschleppgriff Schleppen / Partner am Beckenrand sichern

### **(Demonstration an Landbringen)**

Kreuzhebetchnik

- Siehe Anlage (wenn möglich Matte verwenden)

## **Hauptteil II**

### **Kleiderschwimmen**

Brustschwimmen damit man sich an die ungewohnte Bedingung herantasten kann

- 5 min Dauerschwimmen mit Hosen
  - 4 min Dauerschwimmen mit Jacke
- Zeiten steigern
- 300 m Schwimmen komplett
  - 400 m Schwimmen komplett langsam und auf Technik Wechsel
  - 9 min Dauerschwimmen komplett
- 
- 10 x 25 m Kraul alle 45 sek ab
  - 4 x 100m alle 2:10 min ab
  - Pyramide 25L 50S 75L 100S 150L 100S 75L 50S 25L (Locker immer Brust)
  - Pyramide 25L 25S 50L 50S 75L 50S 50L 25S 25L
  - 6 x 75m Bauch und Rückenlage (50m Bauchlage 25m Rückenlage)
  - 4 x 150m Bauch und Rückenlage (50m Bauchlage 50m Rückenlage 50 Seitlage mit Flossen)
- Auch hier kann man teile des Kleiderschwimmens einbauen

### **Partnerübung**

- 2 x 2 x 150m Bauchlage (25m Partner schwimmt und zieht danach Wechsel)
- 2 x 3 x 100 m Rückenlage (25m Partner schwimmt und schleppt danach Wechsel)

## **Abschluss**

- Spiel
- Staffel



# Trainingsplan DSTA

## bleibt frei

### Disziplinen:

### Einschwimmen Bauchlage und Rückenlage:

### Hauptteil I: Technikpart

### Hauptteil II

### Abschluss

- Spiel
- Staffel

# Anhang

## Cooper-Test

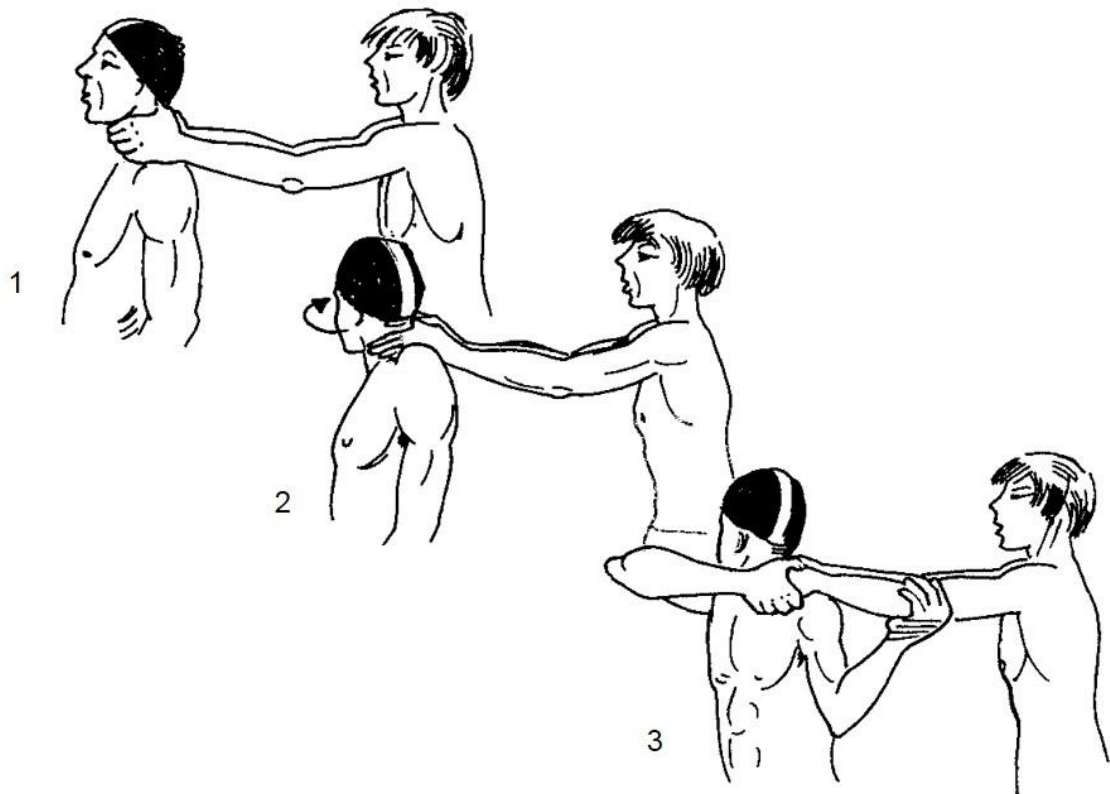
Zur Ermittlung der individuellen Leistung und zur Hilfe der Trainingsgestaltung bietet es sich an, einen kleine 12 Minuten Test in der ersten Trainingseinheit zu machen.

Hier ein Beispiel für einen Test und ein daraus Resultierendes Training. Bei dem man auf die Zeit achten muss.  
**!!!! WICHTIG !!!!!** Dies ist ein Test für die Fortgeschrittenen und nicht für Anfänger.

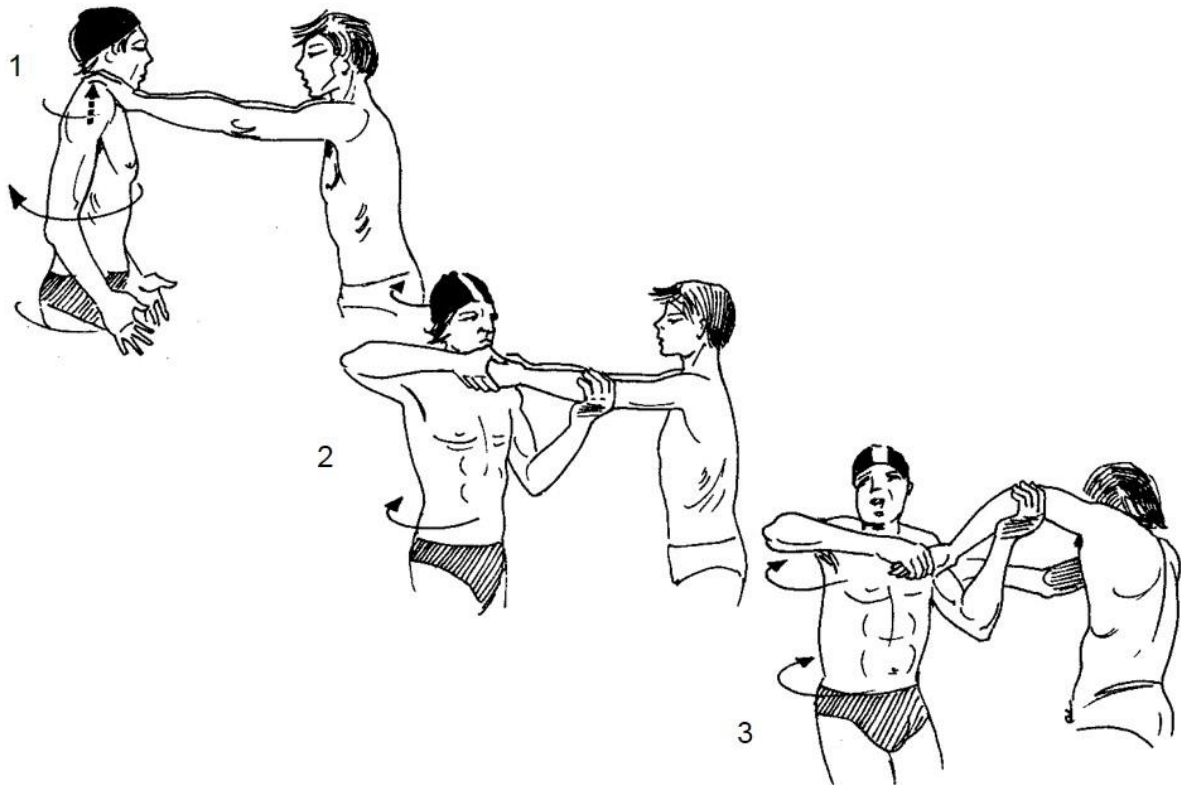
| Trainingsprogramm Extensive Intervallmethode |      |              |                     |               |      |             |      |               |             |             |      |               |             |      |      |                      |                     |
|--|------|--------------|---------------------|---------------|------|-------------|------|---------------|-------------|-------------|------|---------------|-------------|------|------|----------------------|---------------------|
| nach 12-Minuten-Test                         |      |              |                     |               |      |             |      |               |             |             |      |               |             |      |      |                      |                     |
| Nr.  | Name | 12- min-Test | Programm            | Zeit 25 Meter |      |             |      | Zeit 50 Meter |             |             |      | Zeit 75 Meter |             |      |      | Bsp eines Programmes |                     |
|  |      |              |                     | Strecke in m  | Test | 8%          | 10%  | 12%           | Test        | 8%          | 10%  | 12%           | Test        | 8%   | 10%  |                      | 12%                 |
| 1  |      | 800          | <b>6x75 - 7x50</b>  | 22,5          | 20,7 | 20,3        | 19,8 | 45,0          | 41,4        | <b>40,5</b> | 39,6 | 67,5          | <b>62,1</b> | 60,8 | 59,4 | 800                  | <b>6x75 - 7x50</b>  |
| 2  |      | 750          | <b>6x75 - 6x50</b>  | 24,0          | 22,1 | 21,6        | 21,1 | 48,0          | 44,2        | <b>43,2</b> | 42,2 | 72,0          | <b>66,2</b> | 64,8 | 63,4 | 750                  | <b>6x75 - 6x50</b>  |
| 3  |      | 650          | <b>2x75 - 10x50</b> | 27,7          | 25,5 | 24,9        | 24,4 | 55,4          | 51,0        | <b>49,8</b> | 48,7 | 83,1          | <b>76,4</b> | 74,8 | 73,1 | 650                  | <b>2x75 - 10x50</b> |
| 4  |      | 600          | <b>12x50</b>        | 30,0          | 27,6 | 27,0        | 26,4 | 60,0          | 55,2        | <b>54,0</b> | 52,8 | 90,0          | 82,8        | 81,0 | 79,2 | 600                  | <b>12x50</b>        |
| 5  |      | 525          | <b>9x50 - 3x25</b>  | 34,3          | 31,5 | <b>30,9</b> | 30,2 | 68,6          | <b>63,1</b> | 61,7        | 60,3 | 102,9         | 94,6        | 92,6 | 90,5 | 525                  | <b>9x50 - 3x25</b>  |
| 6  |      | 525          | <b>9x50 - 3x25</b>  | 34,3          | 31,5 | <b>30,9</b> | 30,2 | 68,6          | <b>63,1</b> | 61,7        | 60,3 | 102,9         | 94,6        | 92,6 | 90,5 | 525                  | <b>9x50 - 3x25</b>  |
| 7  |      | 520          | <b>9x50 - 3x25</b>  | 34,6          | 31,8 | <b>31,2</b> | 30,5 | 69,2          | <b>63,7</b> | 62,3        | 60,9 | 103,8         | 95,5        | 93,5 | 91,4 | 520                  | <b>9x50 - 3x25</b>  |

## Befreiungsgriffe

Halswürge-Griff von hinten



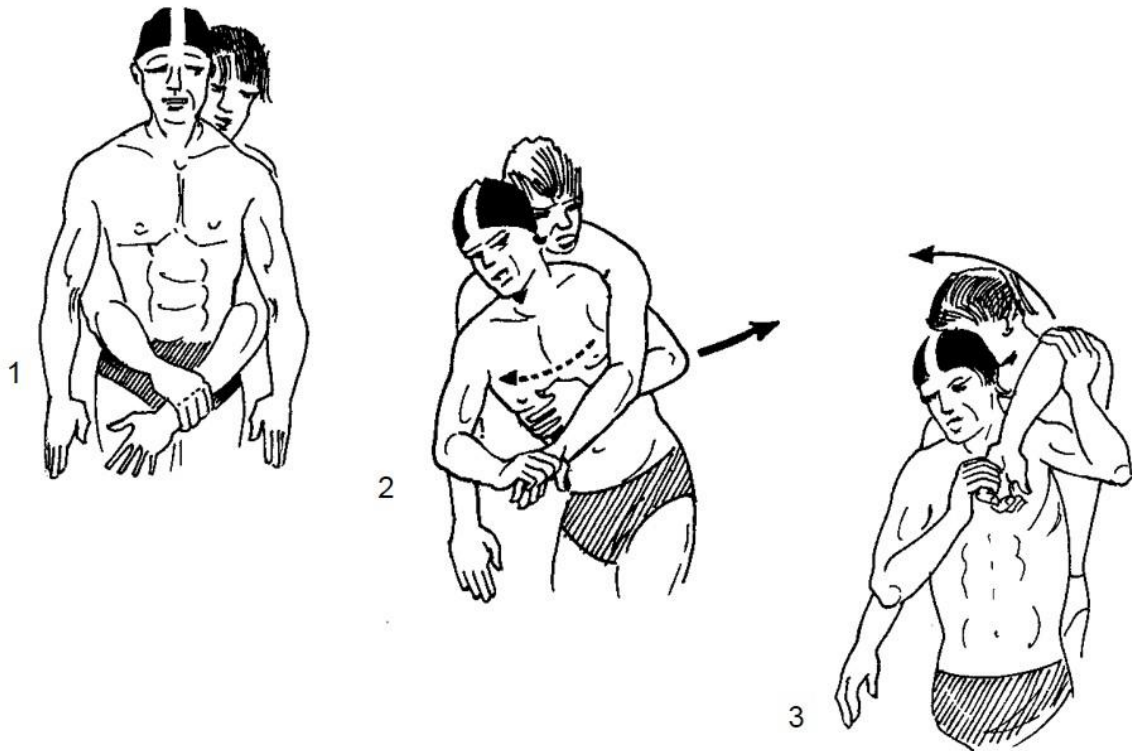
### Halswürge-Griff von vorn



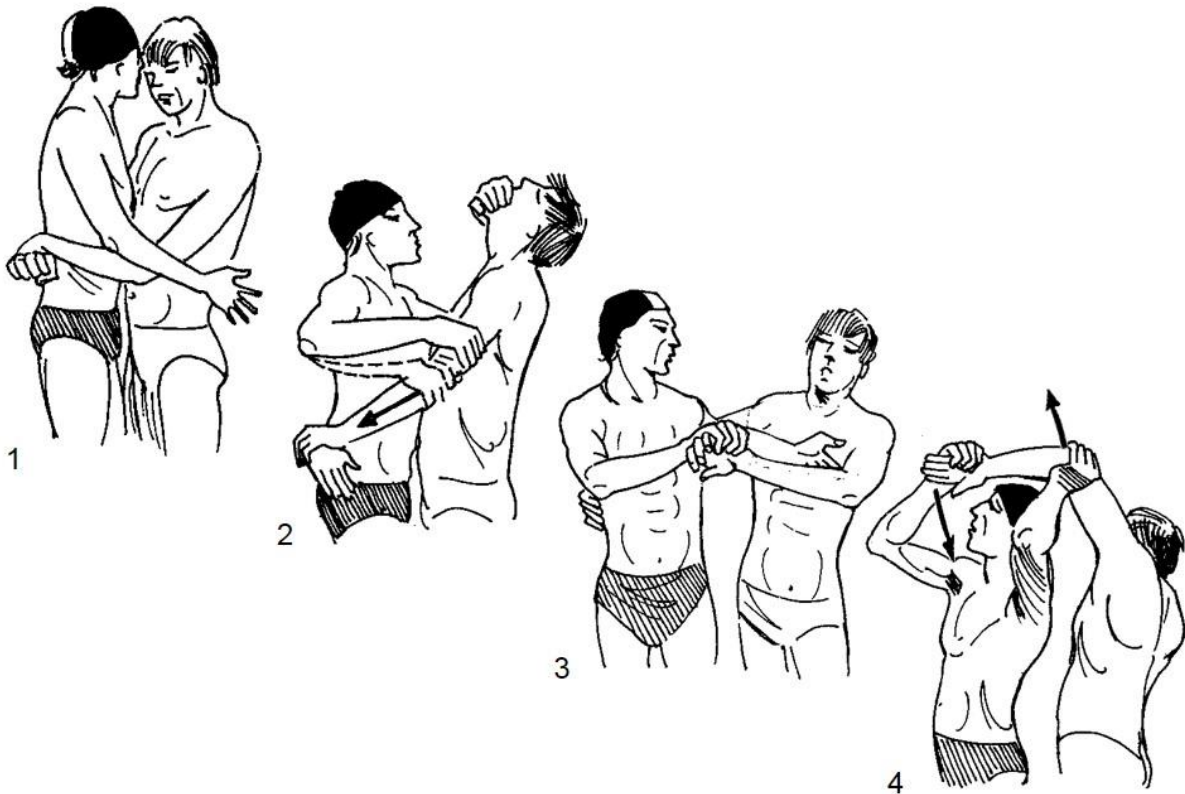
### Halsumklammerung von hinten



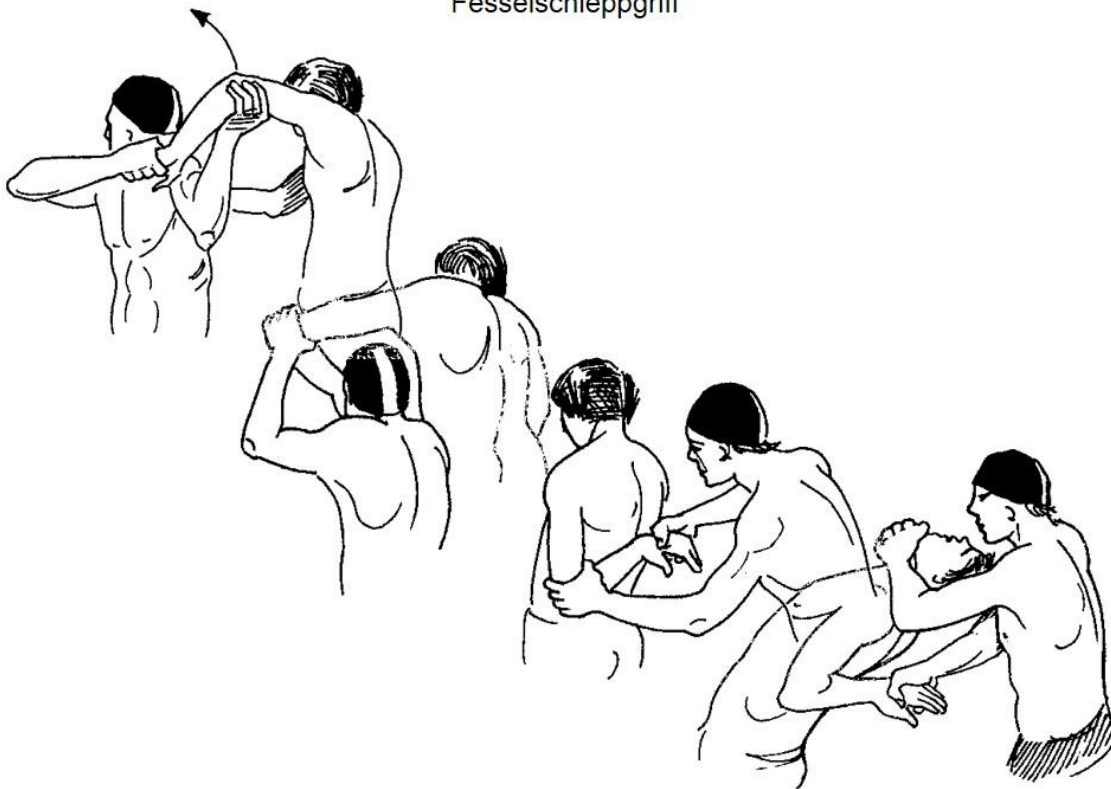
### Körperumklammerung von hinten



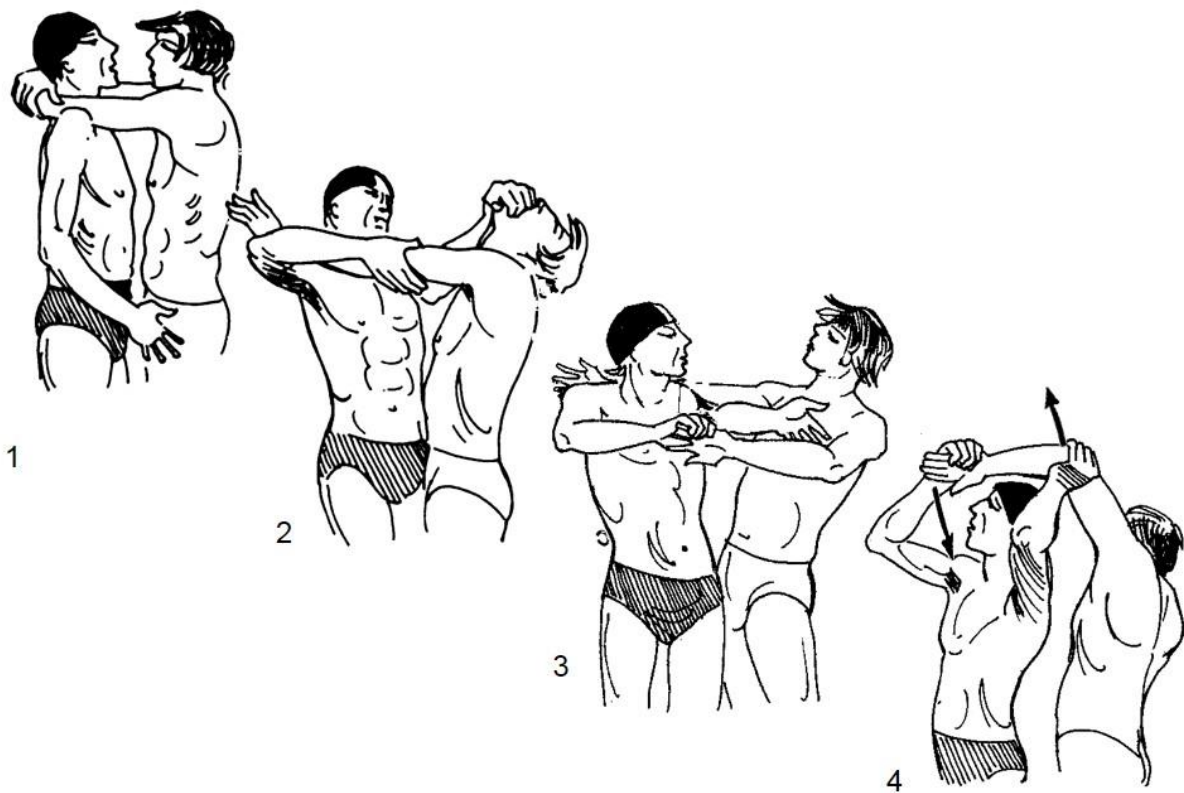
### Körperumklammerung von vorn



Befreiungsgriffe und Standard-  
Fesselschleppgriff


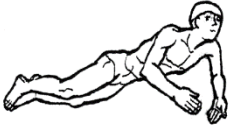







Halsumklammerung von vorn



# Arbeitshilfen

## Brustschwimmen

|  |   |  |   |  |
|--|---|--|---|--|
| <p>Wasserfassen<br/>Ausatmen</p>   | <p>Zug über Schulterbreite<br/>Ausatmen</p>                                       | <p>Ellenbogen beugen</p>   | <p>Schwungvoll nach innen<br/>ziehen</p>  | <p>Ellenbogen drücken<br/>Kopf und Schultern hoch</p>  |
|   |   |  |    |  |
| <p>Flache und gestreckte Körperlage; das Gesicht liegt im Wasser<br/>Die Handflächen drehen nach außen (Eindrehen der Arme) - Wasserfassen und Zug der Hände zur Seite über Schulterbreite hinaus.<br/>Die Hände ziehen bogenförmig und schwungvoll weiter nach hinten und zum Körper hin.<br/>Die Arme werden dabei im Ellenbogen gebeugt, die Ellenbogen bleiben in Höhe der Schulterachse „stehen“ (Ellenbogen – vorn – Haltung).</p> |   |  | <p>In Höhe Schulterachse ziehen und drücken die Hände unter die Brust.<br/>Die Ellenbogen drücken kräftig unter den Körper.<br/>Schultern und Kopf werden angehoben.<br/>Schräge Körperlage</p> |  |
|  |   |  |   |  |
| <p>Kopf und Schultern oben<br/>Einatmen</p>  | <p>Fersen zum Po<br/>Arme vorschieben</p>   | <p>Füße ausdrehen<br/>Gesicht zum Wasser</p>   | <p>Beinschlag bogenförmig<br/>Arme u. Schultern vorschieben</p>   | <p>Kurzes Gleiten<br/>Gesicht im Wasser</p>  |
|   |  |    |   |   |
| <p>Schräge Körperlage<br/>Kurzes und kräftiges Einatmen.<br/>Die Auftaktbewegung der Beine beginnt ( Fersen zum Po).<br/>Die Knie werden etwas über Hüftbreite geöffnet.<br/>Die Arme beginnen ohne Stopp nach vorne zu strecken.<br/>Das Gesicht wird zum Wasser geneigt</p>  |   | <p>Die Beine sind im Kniegelenk zunächst stark gebeugt – flacher Hüftwinkel.<br/>Die Knie sind etwas über Hüftbreite geöffnet.<br/>Die Unterschenkel und die gebeugten Füße werden nach außen gedreht.<br/>Die bogenförmige und schwungvolle Schlagbewegung wird bis zur Streckung der Beine durchgeführt.</p> |   | <p>Gestreckte, flache Körperlage.<br/>Kurze Gleitphase, bevor der nächste Armzug beginnt<br/><br/>Die Ausatmung beginnt.</p> |



## Kraulschwimmen

**Der Armantrieb wird durch einen rhythmischen Beinschlag unterstützt – normal sind 6 Beinschläge pro Armzyklus;**

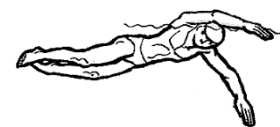
- Beide Beine sind leicht eingedreht und schlagen im Wechsel auf- und ab. Die großen Zehen zeigen zueinander hin; Fuß- und Kniegelenke sind locker und werden gegen die Schlagrichtung gestreckt und gebeugt. Der Aufwärtsschlag wird durch die Aufwärtsbewegung des Oberschenkels eingeleitet; der letzte Kick mit überstrecktem Fußrücken fällt zusammen mit der Bewegungsumkehr des Oberschenkels nach unten.

**Druck an der Hüfte vorbei**

**Körperrollen erleichtert das Einatmen**

**Gebeugter Arm schwingt nach vorne**

**Zeigefingerkante taucht ein**



- Flache Körperlage mit leichtem Anstellwinkel: die Schulter liegt höher als die Hüfte;
- rechts: nach der Druckphase beginnt der Aushub mit Ellenbogen voran;
- die linke Hand taucht mit den Fingerspitzen ein;

- der Körper rollt zur Eintauchseite, links;
- rechter Arm schwingt mit hohem Ellenbogen über Wasser und nahe am Körper vorbei nach vorne zum Eintauchpunkt: der Oberarm ist eingedreht – die Fingerspitzen zeigen zum Wasser;
- schnelle Einatmung durch den Mund, wenn Schulter und Ellenbogen oben sind;
- links: Schultern und Arm schieben weit nach vorne unten - Wasserfassen mit gestrecktem Arm - den Oberarm eindrehen;

- die Hand zieht bis etwa Schulterhöhe in Richtung Körpermitte, der Ellenbogen wird dabei gebeugt;
- nach der Einatmung wird das Gesicht zurück ins Wasser gedreht;
- die Ausatmung durch Mund und Nase beginnt.

**Körper rollt zur Eintauchseite**

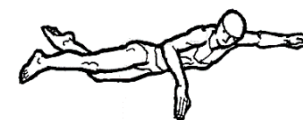
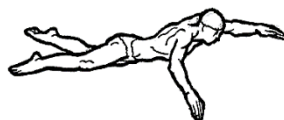
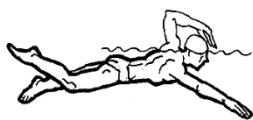
**Wasserfassen mit gestrecktem Arm**

**Ziehen und Beugen**

**Drücken und Strecken**

**Körper rollt zur Eintauchseite**

**Druckphase an der Hüfte vorbei**



- Mit dem Eintauchen der rechten Hand beginnt links die Druckphase unter Wasser;
- Der Körper rollt zur Eintauchseite rechts, Schulter und Arm schieben zum Wasserfassen nach vorne unten;
- während der Zugphase rechts schwingt der linke Arm mit hohem Ellenbogen nach vorne zum Eintauchpunkt;
- mit dem Eintauchen der linken Hand beginnt rechts die Druckphase;

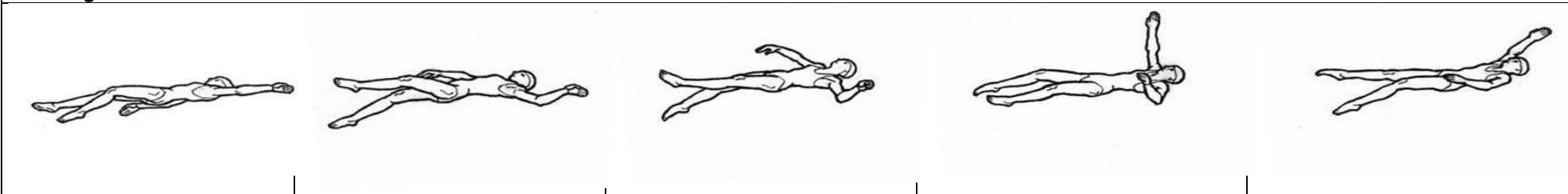
- Der Körper rollt zur Eintauchseite;
- während die rechte Hand nach hinten oben am Oberschenkel vorbei drückt, dreht der Kopf zur Seite: die Einatmung wird vorbereitet;
- Der Aushub beginnt mit dem Ellenbogen voran.



## Rückenschwimmen

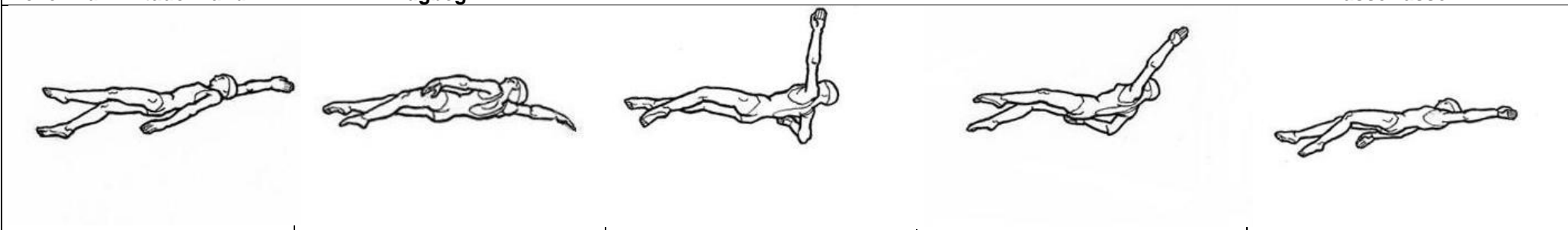
Der Armantrieb wird durch einen rhythmischen Beinschlag unterstützt – normal sind 6 Beinschläge pro Armzyklus;  
 - Beide Beine sind leicht eingedreht und schlagen im Wechsel auf- und ab. Die großen Zehen zeigen zueinander hin; Fuß- und Kniegelenke sind locker und werden gegen die Schlagrichtung gestreckt und gebeugt.  
 Der Aufwärtsschlag wird durch die Aufwärtsbewegung des Oberschenkels eingeleitet; der letzte Kick mit überstrecktem Fußrücken fällt zusammen mit der Bewegungsumkehr des Oberschenkels nach unten.

|                                |                     |                          |                             |
|--------------------------------|---------------------|--------------------------|-----------------------------|
| <b>Rollen zur Eintauchhand</b> | <b>Wasserrassen</b> | <b>Ziehen und Beugen</b> | <b>Drücken und Strecken</b> |
|--------------------------------|---------------------|--------------------------|-----------------------------|



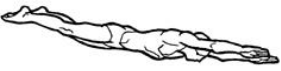








|   |   |   |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- flache Körperlage mit leichtem Anstellwinkel: Schulter liegt höher als Hüfte;</li> <li>- die rechte Hand hat die Druckphase beendet;</li> <li>- die linke Hand taucht mit der Kleinfingerkante ein;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- der Körper rollt zur Eintauchseite;</li> <li>- rechter Arm schwingt über Wasser gestreckt und über dem Körper nach hinten zum Eintauchpunkt;</li> <li>- links: Wasserrassen mit gestrecktem Arm – dann über die Seite bis Schulterhöhe ziehen und dabei im Ellenbogen beugen;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- rechter Arm schwingt weiter über Wasser gestreckt und über dem Körper nach hinten zum Eintauchpunkt;</li> <li>- links beginnt die Druckphase: die Hand drückt in Richtung Körper am Oberschenkel vorbei nach unten;</li> <li>- dabei wird der Arm wieder gestreckt;</li> </ul> |
|---|---|---|

|                           |                     |  |                                |
|---------------------------|---------------------|--|--------------------------------|
| <b>Abdruck nach unten</b> | <b>Wasserrassen</b> | <b>Rückschwung mit gestrecktem Arm</b> | <b>Rollen zur Eintauchhand</b> |
|---------------------------|---------------------|--|--------------------------------|




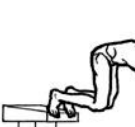
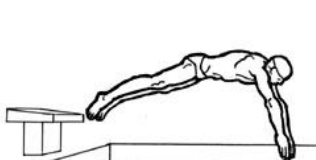
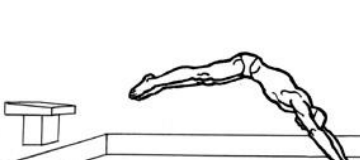
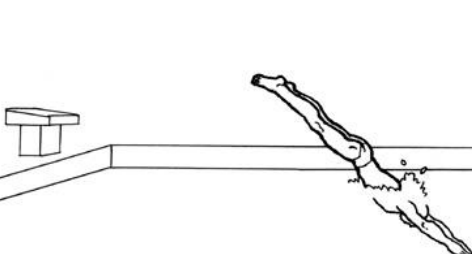
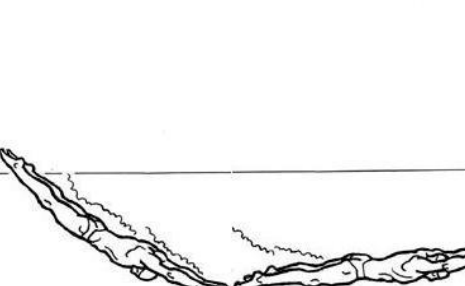


|  |  |   |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- der Körper rollt zur Eintauchseite;</li> <li>- rechts: Wasserrassen mit gestrecktem Arm - dann über die Seite bis Schulterhöhe ziehen und dabei im Ellenbogen beugen;</li> <li>- links ist die Druckphase beendet</li> <li>- der Aushub des gestreckten Arms beginnt</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- linker Arm schwingt über Wasser gestreckt und über dem Körper nach hinten zum Eintauchpunkt; die Handfläche zeigt nach außen;</li> <li>- rechts beginnt die Druckphase: die Hand drückt in Richtung Körper am Oberschenkel vorbei nach unten; dabei wird der Arm wieder gestreckt;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- rechts Ende der Druckphase;</li> <li>- der Aushub wird durch den Druck der Hand nach unten vorbereitet;</li> <li>- die linke Hand taucht mit der Kleinfingerkante ein;</li> <li>- flache Körperlage</li> </ul> |
|--|--|---|


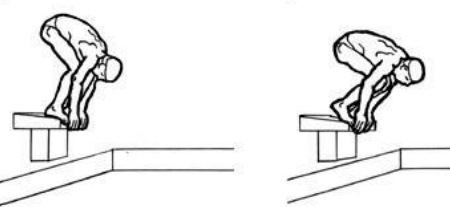
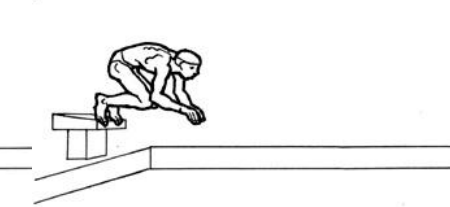
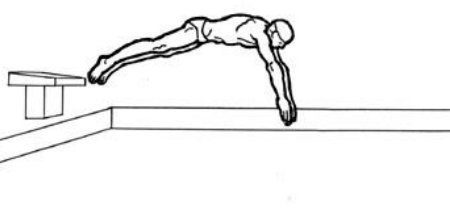
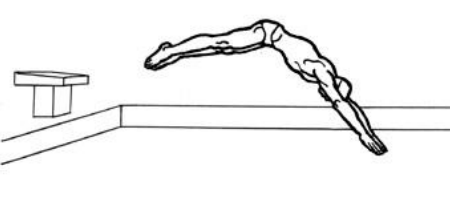
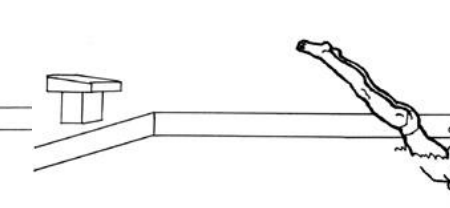
# Tauchzug

| Abstoßen und Gleiten  | Wasserfassen  | Ziehen und Beugen   | Drücken und Strecken bis zu den Oberschenkeln                                       | Gleiten   |
|---|---|---|---|---|
|  |  |   |  |  |
|   |   |   |   |   |
| Arme / Hände schieben körpfernah nach vorne                                       | Fersen zum Po   | Beinschub<br>Arme u. Schultern vorschieben  | Körper gestreckt  | Gleiten   |
|  |  |  |  |   |
|   |   |   |   |   |


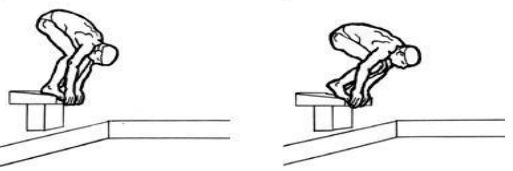
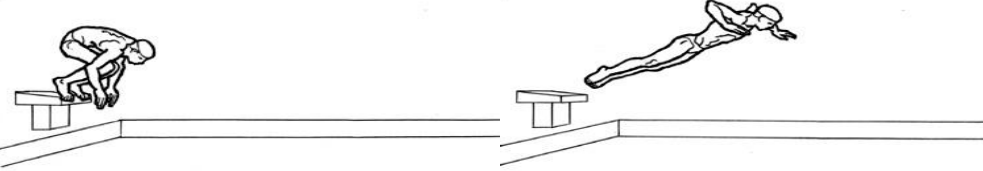

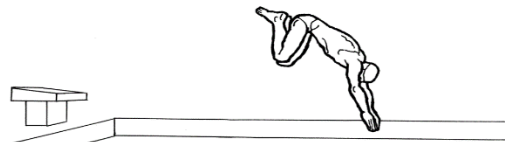
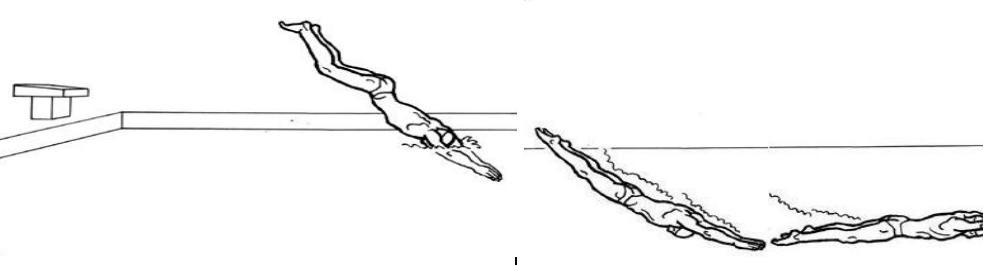
## Armstart

| Vorbereitung auf dem Block  | Ausholbewegung der Arme   | Körper kippt nach vorne unten<br>Arme schwingen nach vorne  | schnellkräftiges Körperstrecken   |
|---|---|---|---|
|    |    |    |    |
| <p><b>Vorbereitung auf dem Block:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Körper vorbeugen – Gleichgewicht;</li> <li>- Zehen greifen um die Blockkante;</li> <li>- Hände zeigen zur Wasserfläche;</li> </ul> | <p><b>KSP – Verlagerung nach vorne:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausholbewegung der Arme - Kopf und Oberkörper beugen nach unten Richtung Knie;</li> <li>- der Körper kippt/fällt in die Absprungposition;</li> <li>- die Arme schwingen nach vorne;</li> </ul> |   | <p><b>Absprung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- schnellkräftiges Wegstrecken vom Block</li> <li>- die Arme schwingen weiter nach vorne</li> <li>- Blick nach vorne;</li> </ul> |
|   |   |   |   |
| Kräftiger Absprung<br>Arme stoppen    Hände zeigen zum Eintauchbereich  | Kopf liegt zwischen bzw. unter den Armen  | Eintauchen<br>Umlenken in die Schwimmrichtung   |   |
|    |    |   |   |
| <p><b>Absprung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Abdruck der Füße vom Block,</li> <li>- gleichzeitig stoppen die Arme – die Finger zeigen zum Eintauchbereich</li> <li>- Körperspannung</li> </ul>    | <p><b>Flugphase:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kopf zwischen die Arme nehmen</li> <li>- leichtes Abknicken/Abbücken in der Hüfte ermöglicht etwas steileren Eintauchwinkel: dadurch ergibt sich eine höhere Eintauchgeschwindigkeit;</li> </ul>                  | <p><b>Eintauchen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gestrecktes Eintauchen in „ein Loch“ ( erzeugt wenig Reibungswiderstand);</li> <li>- den Kopf leicht in den Nacken nehmen und die Gleitphase zur Wasseroberfläche einleiten</li> </ul> |   |

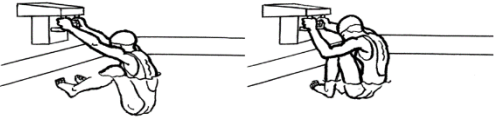
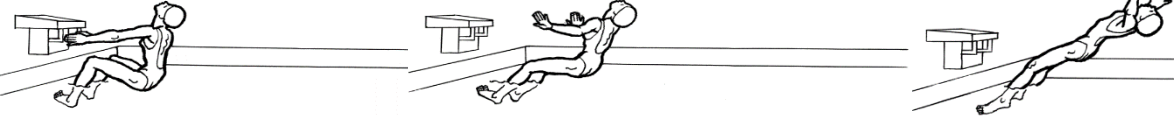
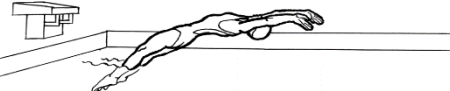
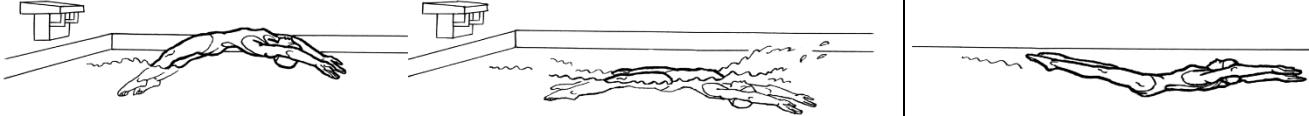
## Greifstart

| Vorbereitung auf dem Block<br>Hände greifen die Startblockkante  |  | Die Hände ziehen bzw. drücken den Körper in den Absprungwinkel   |  | schnellkräftiges Körperstrecken<br>Arme schwingen nach vorne  |  |
|--|--|--|--|---|--|
|   |  |    |  |    |  |
| <b>Vorbereitung auf dem Block:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Körper vorbeugen – Gleichgewicht;</li> <li>- Zehen greifen um die Blockkante;</li> <li>- Hände greifen die Blockvorderkante</li> </ul> |  | <b>KSP – Verlagerung nach vorne:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hände ziehen bzw. drücken den Körper nach vorne in den Absprungwinkel;</li> <li>- Kopf und Oberkörper nach unten in die Absprungposition;</li> </ul>                         |  | <b>Absprung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arme schwingen nach vorne - Blick nach vorne;</li> <li>- der Körper beginnt, sich zu öffnen – schnellkräftiges Wegstrecken vom Block;</li> <li>- zum Eintauchpunkt hinsehen;</li> </ul> |  |
| Kräftiger Absprung<br>Arme stoppen   |  | Kopf zwischen bzw. unter den Armen<br>Die Hände zeigen zum Eintauchbereich   |  | Eintauchen<br>Umlenken in die Schwimmrichtung   |  |
|    |  |   |  |   |  |
| <b>Absprung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Abdruck der Füße vom Block,</li> <li>- gleichzeitig stoppen die Arme – die Finger zeigen zum Eintauchbereich</li> <li>- Körperspannung</li> </ul>        |  | <b>Flugphase:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kopf zwischen die Arme nehmen</li> <li>- leichtes Abnicken/Abbücken in der Hüfte ermöglicht etwas steileren Eintauchwinkel: dadurch ergibt sich eine höhere Eintauchgeschwindigkeit;</li> </ul> |  | <b>Eintauchen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gestrecktes Eintauchen in „ein Loch“ (erzeugt wenig Reibungswiderstand);</li> <li>- den Kopf leicht in den Nacken nehmen und Gleitphase zur Wasseroberfläche einleiten</li> </ul>     |  |











## Hockstart

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p><b>Vorbereitung auf dem Block</b><br/>Hände greifen die Startblockkante</p>   | <p>Die Hände ziehen bzw. drücken den Körper in den Absprungwinkel</p>  | <p>schnellkräftiges Körperstrecken<br/>Ellenbogen nach oben ziehen</p>   |
|   |    |   |
| <p><b>Vorbereitung auf dem Block:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Körper vorbeugen – Gleichgewicht;</li> <li>- Zehen greifen um die Blockkante;</li> <li>- Hände greifen die Blockvorderkante</li> </ul>  | <p><b>KSP – Verlagerung nach vorne:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hände ziehen bzw. drücken den Körper nach vorne in den Absprungwinkel;</li> <li>- Kopf und Oberkörper nach unten in die Absprungposition;</li> </ul>  | <p><b>Absprung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- schnellkräftiges Wegstrecken vom Block nach vorne und oben;</li> <li>- Abdruck der Füße vom Block</li> <li>- kräftige Körperstreckung nach vorne und oben;</li> <li>- die Arme/Ellenbogen werden schwingvoll nach oben gezogen, um Flughöhe zu gewinnen;</li> </ul> |
|  |  |  |
| <p><b>Körper anhocken und um die Breitenachse drehen</b><br/>Hände zeigen zum Eintauchbereich</p>  | <p>Kopf nach unten beugen</p>  | <p>Zum Eintauchen den Körper strecken<br/>Umlenken in die Schwimmrichtung</p>  |
|    |   |    |
| <p><b>Flugphase:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Im Kulminationspunkt der Flugphase die Beine anhocken und den Körper um die Breitenachse drehen;</li> <li>- die Arme strecken sich zur Wasseroberfläche hin;</li> <li>- Hände und Blick zeigen zum Eintauchbereich;</li> <li>- den Kopf zwischen die Arme nehmen;</li> </ul> | <p><b>Eintauchen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beine kräftig strecken - - Kopf liegt zwischen den Armen;</li> <li>- gestrecktes Eintauchen in „ein Loch“ (erzeugt weniger Reibungswiderstand);</li> <li>- den Kopf leicht in den Nacken nehmen und die Gleitphase zur Wasseroberfläche einleiten;</li> </ul> |  |









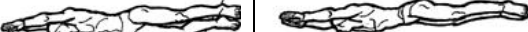
## Rückenstart

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p><b>Den Körper nach vorne oben ziehen</b></p>  | <p><b>die Hände stoßen den Körper in den Absprungwinkel<br/>den Kopf stark nach hinten beugen</b></p> <p><b>schnellkräftiges Wegstrecken<br/>die Arme schwingen seitwärts nach hinten</b></p>  |   |
|   |    |   |
| <p><b>Ausgangsposition:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beide Fußballen parallel (oder in Schrittstellung) unter der Wasseroberfläche an die Wand stemmen;</li> <li>- Körperschwerpunkt „hängt“ unten</li> </ul> <p><b>KSP- nach vorne oben ziehen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kopf und Knie zur Wand;</li> </ul> | <p><b>KSP in den Absprungwinkel bringen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- die Hände/Arme drücken den Körper weg vom Block in den Absprungwinkel</li> <li>- Kopf in den Nacken beugen</li> <li>- der Körper beginnt, sich zu strecken; die Arme schwingen seitlich nach hinten</li> </ul> |   |
|  |  |   |
| <p><b>Hüfte hoch - Kopf im Nacken</b></p>  | <p><b>der Körper ist überstreckt</b></p>   | <p><b>beim Eintauchen den Kopf vorbeugen und die Hüfte absenken<br/>Umlenken in Schwimmrichtung</b></p>   |
|    |   |   |
| <p><b>Flugphase:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fußabdruck und Streckung</li> <li>- Arme schwingen weiter seitlich nach hinten</li> <li>- Kopf im Nacken unterstützt die Flugkurve</li> <li>- Hüfte nach oben drücken - Bogenspannung</li> </ul>   | <p><b>Eintauchen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Körper taucht überstreckt (Bogenspannung) mit den Händen voran ein.</li> <li>- Kopf zwischen den Armen und hohe Hüfte unterstützen das überstreckte Eintauchen;</li> </ul>  | <p><b>Umlenken zum Auftauchen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nach dem Eintauchen des Oberkörpers beginnt die Umlenkung in Richtung Wasseroberfläche;</li> <li>- Kinn zur Brust nehmen;</li> <li>- Körper knickt in der Hüfte;</li> <li>- Hände steuern nach oben;</li> </ul> |

## Kippwende Brust









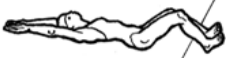

| Anschwimmen  | Anschlagen mit beiden Händen   | die Arme stauchen  | auf die Seite drehen   | in die neue Richtung kippen   |
|--|--|--|--|---|
|   |   |   |   |    |
| <p><b>Anschwimmen und Anschlagen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Anschwimmen in Brustlage – Schulterachse parallel zur Wasserfläche;</li> <li>- mit beiden Händen gleichzeitig anschlagen.</li> </ul>   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Durch das Angleiten werden die Arme gebeugt;</li> <li>- der Körper beginnt in die Seitlage zu drehen.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- durch schnelles Wegziehen des 1. Armes von der Wand wird die Seitlage eingenommen;</li> <li>- die Beine werden angehockt und unter der Hüfte zur Wand geschwungen.</li> </ul> | <p><b>Kippen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Der Körper kippt mit angehockten Beinen in die neue Schwimmrichtung;</li> <li>- die Drehung um die Körpertiefenachse wird durch den kräftigen Abdruck des 2. Armes von der Wand und den Druck des 1. Armes gegen die Kipprichtung unterstützt.</li> </ul> |
| Abtauchen  |  | Abstoßen   | Gleiten  |   |
|    |  |    |    |   |
| <p><b>Abtauchen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Im weiteren Verlauf der Kippe taucht der Körper unter die Wasseroberfläche ab um den Abstoß vorzubereiten.</li> <li>- Bevor die Füße die Wand berühren, hat der Anschlagarm bereits die Wand verlassen und schwingt über Kopf nach vorne.</li> <li>- das Abtauchen wird durch kräftiges Hochdrücken der Handfläche des 2. Armes unterstützt.</li> </ul> |  | <p><b>Abstoß</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beide Arme befinden sich gestreckt vor dem Körper;</li> <li>- der Abstoß erfolgt in Seitlage unter Wasser;</li> <li>- während des Gleitens in Bauchlage drehen.</li> </ul> |  |   |

# Kippwende Kraul











| Anschwimmen   |  | auf die Seite rollen   |  | Anschlagen   | Arm stauchen  | in die neue Richtung kippen   |  |
|---|--|--|--|--|---|---|--|
|    |  |   |  |   |  |    |  |
| <p><b>Anschwimmen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- der letzte Armzug /-druck treibt den Schwimmer zum Anschlag an die Wand;</li> </ul>  |  |  |  | <p><b>Anschlagen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- schon vor dem Anschlag auf die Seite des Anschlagarmes legen;</li> <li>- Anschlag mit der vorderen Hand;</li> <li>- die andere Hand bleibt nach der Druckphase an der Hüfte liegen.</li> </ul> |   | <p><b>Kippen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Durch das Angleiten wird der Anschlagarm zunächst gebeugt;</li> <li>- durch den folgenden kräftigen Abdruck des Armes von der Wand wird das Kippen eingeleitet.</li> <li>- Während der Oberkörper in die neue Schwimmrichtung kippt, werden die angehockten Beine unter der Hüfte zur Wand geschwungen.</li> <li>- Der Kopf mit Blick zur Seite hilft den Ablauf zu steuern.</li> </ul> |  |
| Abtauchen   |  | Abstoßen   |  | Gleiten  |   |   |  |
|   |  |  |  |    |   |   |  |
| <p><b>Abtauchen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Im weiteren Verlauf der Kippe taucht der Körper unter die Wasseroberfläche ab um den Abstoß vorzubereiten.</li> <li>- Bevor die Füße die Wand berühren, hat der Anschlagarm bereits die Wand verlassen und schwingt über Kopf nach vorne.</li> <li>- das Abtauchen wird durch kräftiges Hochdrücken der Handfläche des anderen Armes unterstützt.</li> </ul> |  |  |  | <p><b>Abstoß</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beide Arme befinden sich gestreckt vor dem Körper;</li> <li>- der Abstoß erfolgt in Seitlage unter Wasser;</li> <li>- während des Gleitens in Bauchlage drehen.</li> </ul>                         |   |   |  |



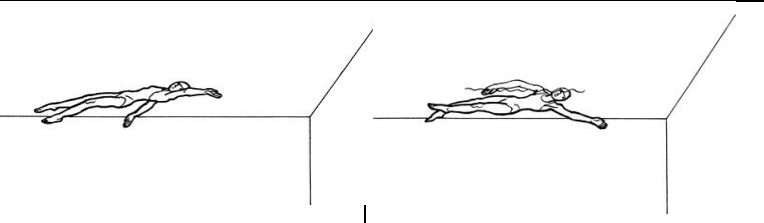
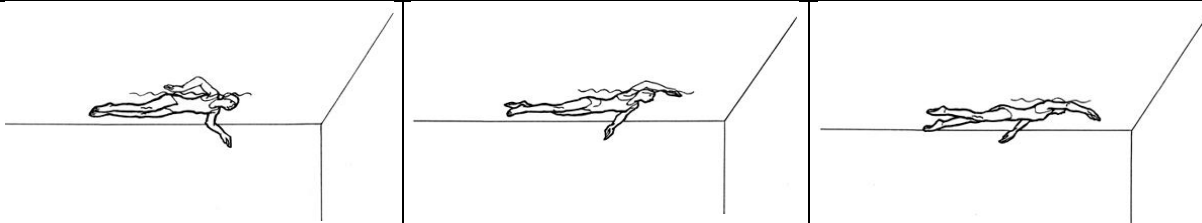
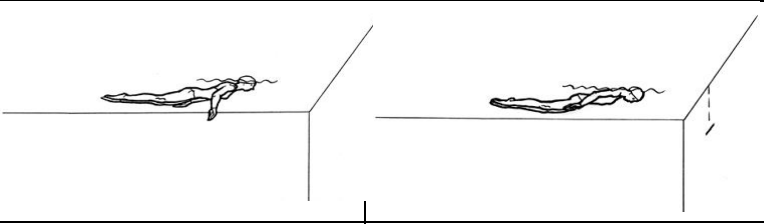
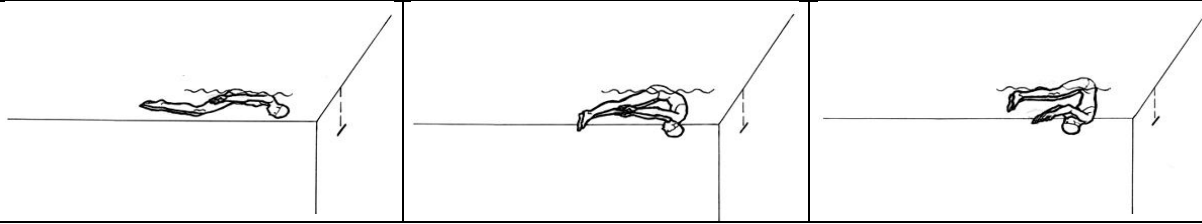
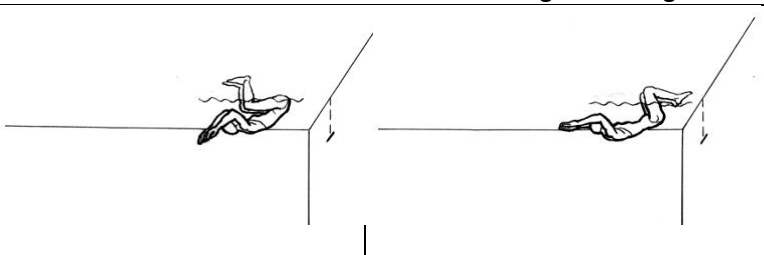
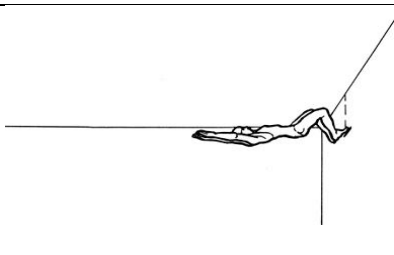
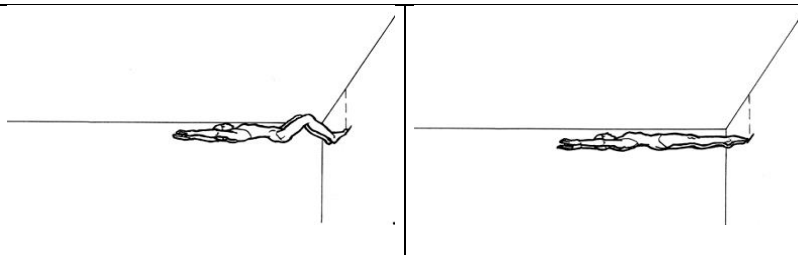
## Kippwende Rücken

| Anschwimmen  | auf die Seite rollen   | Anschlagen  | Arm stauchen   | in die neue Richtung kippen  |
|--|--|---|--|--|
|   |   |    |   |   |
| <p><b>Anschwimmen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- der letzte Armzug /-druck treibt den Schwimmer zum Anschlag an die Wand;</li> </ul>   | <p><b>Anschlagen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- schon vor dem Anschlag auf die Seite des Anschlagarmes legen;</li> <li>- Anschlag mit der vorderen Hand;</li> <li>- die andere Hand bleibt nach der Druckphase an der Hüfte liegen.</li> </ul> | <p><b>Kippen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Durch das Angleiten wird der Anschlagarm zunächst gebeugt;</li> <li>- durch den folgenden kräftigen Abdruck des Armes von der Wand wird das Kippen eingeleitet.</li> <li>- Während der Oberkörper in die neue Schwimmrichtung kippt, werden die angehockten Beine unter der Hüfte zur Wand geschwungen.</li> <li>- Der Kopf mit Blick zur Seite hilft den Ablauf zu steuern.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bevor die Füße die Wand berühren, hat der Anschlagarm bereits die Wand verlassen;</li> <li>- der andere Arm löst sich von der Hüfte und dreht auswärts,</li> <li>- der Druck seiner offenen Handfläche bildet Widerlager gegen die Kipprichtung.</li> </ul> |  |
| Abtauchen  |  | Abstoßen  | Gleiten  |  |
|    |    |   |    |  |
| <p><b>Abtauchen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Im weiteren Verlauf der Kippe taucht der Körper unter die Wasseroberfläche ab um den Abstoß vorzubereiten. Der vorige Anschlagarm schwingt über Kopf nach vorne.</li> <li>- das Abtauchen wird durch kräftiges Hochdrücken der Handfläche des anderen Armes unterstützt.</li> <li>- Der Körper hat sich in die Rückenlage gedreht.</li> </ul> |  | <p><b>Abstoß</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beide Arme befinden sich gestreckt vor dem Körper;</li> <li>- der Abstoß erfolgt in Rückenlage unter Wasser;</li> </ul>   |  |  |

## Rollwende Kraul

| Anschwimmen   | Abtauchen durch Drehen um die Hüftachse   |  | Beine schwingen gestreckt über Wasser  |  |  |
|---|---|--|--|--|--|
|    |    |   |   |   |  |
| <p><b>Anschwimmen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Anschwimmen und zur Wand orientieren;</li> <li>- Ein Arm bleibt nach der Druckphase an der Hüfte liegen, der andere Arm zieht und drückt den Schwimmer weiter zur Wendewand.</li> </ul>            | <p><b>Abtauchen und Drehen um die Hüftachse</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beide Handflächen zeigen nach unten;</li> <li>- kräftiges Vorbeugen des Kopfes (Diener) leitet das Abtauchen des Oberkörpers ein.</li> <li>- Das Abtauchen wird unterstützt durch: <ul style="list-style-type: none"> <li>o den Stützdruck beider Hände in Richtung Kopf und Schultern;</li> <li>o den Abwärtsschlag der Beine (Delphinkick);</li> </ul> </li> <li>- Die Beine beginnen gestreckt über Wasser zur Wendewand zu schwingen.</li> </ul> |  |  |  |  |
| die Beine anhocken beschleunigt die Drehung   |   | Abstoßen und in die Schwimmlage "schrauben"  |  |  |  |
|   |   |  |  |  |  |
| <p><b>Beine schwingen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Während der Oberkörper unter Wasser in die neue Schwimmrichtung dreht, schwingen die Beine zunächst <b>gestreckt</b>, im weiteren Verlauf <b>gehockt</b> über Wasser zur Wendewand.</li> </ul> | <p><b>Abstoßen und Drehen um die Längsachse</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Rolle endet, wenn die Füße unter Wasser die Wand berühren.</li> <li>- Kräftiger Abstoß mit vorgestreckten Armen.</li> <li>- Die Drehung um die Längsachse in die Schwimmlage erfolgt entweder kurz vor oder im Verlaufe des Abstoßens von der Wand.</li> <li>- Die Drehung wird eingeleitet durch Handpaddel zum Kopf und Kopfdrehung nach vorne unten (Blick zum Beckenboden).</li> </ul>   |  |  |  |  |


# Rollwende Rücken

|  |   |  |  |  |
|--|---|--|--|--|
| <b>Anschwimmen</b>   |   | <b>Drehen um die Längsachse in die Bauchlage</b>   |  |  |
|   |   |    |  |  |
| Anschwimmen und zur Wand orientieren; - um den Zugarm (im Bild linker Arm) in die Bauchlage drehen: - dieser Arm bleibt nach der Druckphase an der Hüfte liegen,                       |   |  |  |  |
| <b>Abtauchen und Drehen um die Hüftachse</b>   |   | <b>die Beine schwingen gestreckt über Wasser</b>   |  |  |
|   |   |    |  |  |
| der andere Arm zieht und drückt zur Hüfte.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beide Handflächen zeigen nach unten - kräftiges Vorbeugen des Kopfes (Diener) leitet das Abtauchen des Oberkörpers ein.</li> <li>- Das Abtauchen wird unterstützt durch: den Stützdruck beider Hände in Richtung Kopf und Schultern - den Abwärtsschlag der Beine (Delphinkick); Die Beine beginnen gestreckt über Wasser zur Wendewand zu schwingen.</li> </ul> |  |  |  |
| <b>Die Beine anhocken erhöht die Drehgeschwindigkeit</b>   |   | <b>Abstoßen</b>  | <b>Gleiten</b>   |  |
|    |   |   |  |  |
| - Während der Oberkörper unter Wasser in die neue Schwimmrichtung dreht, schwingen die Beine zunächst <b>gestreckt</b> , im weiteren Verlauf <b>gehockt</b> über Wasser zur Wendewand. |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Rolle endet, wenn die Füße unter Wasser die Wand berühren.</li> <li>- Kräftiger Abstoß in der Rückenlage mit vorgestreckten Armen.</li> </ul> |  |  |

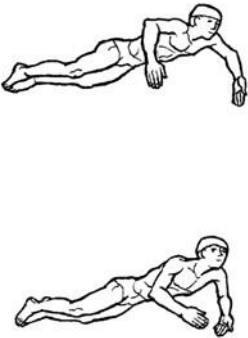
# Beobachtungshilfen

## Brustschwimmen


Brustschwimmen - Armzug:

|   |  |   |
|---|--|---|
|  | Symmetrischer und regelgerechter Armzug. | Ist das Merkmal zu erkennen?<br><input type="radio"/> sehr gut<br><input type="radio"/> überhaupt nicht<br><input type="radio"/> verbesserungsfähig |
| Bemerkungen:  |  |   |

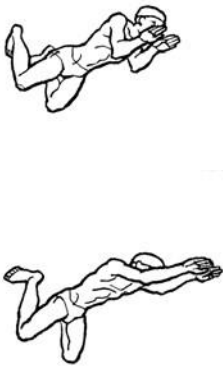
Brustschwimmen - Armzug:

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | Hände und Ellenbogen werden etwa auf Höhe des Schultergürtels nach innen gedrückt. | Ist das Merkmal zu erkennen?<br><input type="radio"/> sehr gut<br><input type="radio"/> überhaupt nicht<br><input type="radio"/> verbesserungsfähig |
| Bemerkungen:   |  |   |


Brustschwimmen - Armzug:

|   |   |   |
|---|---|---|
|  | Keine Pause zwischen Zugphase und Vorschub der Arme/Hände | Ist das Merkmal zu erkennen?<br><input type="radio"/> sehr gut<br><input type="radio"/> überhaupt nicht<br><input type="radio"/> verbesserungsfähig |
| Bemerkungen:  |   |   |


Brustschwimmen - Beinbewegung:

|   |   |   |
|---|---|---|
|  | <p>Symmetrischer und regelgerechter Beinschlag.</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> sehr gut</li> <li><input type="radio"/> überhaupt nicht</li> <li><input type="radio"/> verbesserungsfähig</li> </ul> |
| <p>Bemerkungen:</p>   |   |   |

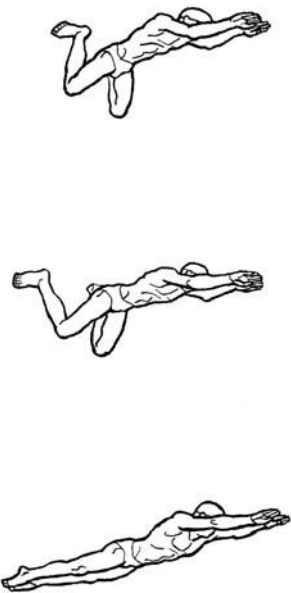
Brustschwimmen - Beinbewegung:

|   |  |   |
|---|--|---|
|  | <p>Zu Beginn des Beinschubes Knieöffnung nur leicht über Hüftbreite bis etwa schulterbreit</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> sehr gut</li> <li><input type="radio"/> überhaupt nicht</li> <li><input type="radio"/> verbesserungsfähig</li> </ul> |
| <p>Bemerkungen:</p>   |  |   |


Brustschwimmen - Beinbewegung:

|   |   |   |
|---|---|---|
|  | <p>Für den wirkungsvollen Abdruck werden die Füße werden nach außen gedreht und zu den Schienbeinen hin gebeugt</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> sehr gut</li> <li><input type="radio"/> überhaupt nicht</li> <li><input type="radio"/> verbesserungsfähig</li> </ul> |
| <p>Bemerkungen:</p>   |   |   |

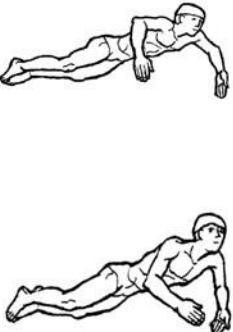
Brustschwimmen - Beinbewegung:

|   |  |   |
|---|--|---|
|  | <p>Schwungvoller und bogenförmiger Beinschub in die Streckung.</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> sehr gut</li> <li><input type="radio"/> überhaupt nicht</li> <li><input type="radio"/> verbesserungsfähig</li> </ul> |
| <p>Bemerkungen:</p>   |  |   |

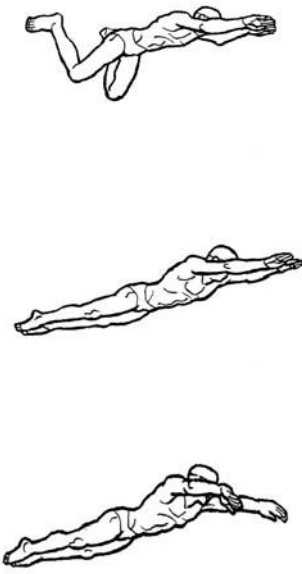
Brustschwimmen - Bewegungskoordination:

|   |  |   |
|---|--|---|
|  | <p>Der Beinschub beginnt erst, wenn die Arme fast schon gestreckt sind</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> sehr gut</li> <li><input type="radio"/> überhaupt nicht</li> <li><input type="radio"/> verbesserungsfähig</li> </ul> |
| <p>Bemerkungen:</p>   |  |   |


Brustschwimmen - Bewegungskoordination:

|   |   |   |
|---|---|---|
|  | <p>Kopf und Schultern werden erst im Verlauf der Zugphase angehoben</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> sehr gut</li> <li><input type="radio"/> überhaupt nicht</li> <li><input type="radio"/> verbesserungsfähig</li> </ul> |
| <p>Bemerkungen:</p>   |   |   |



Brustschwimmen - Bewegungskoordination:

|   |   |   |
|---|---|---|
|  | <p>Kurze Gleitphase am Ende des Beinschlages,</p> <p>dann erst beginnt ein neuer Armzug</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> sehr gut</li> <li><input type="radio"/> überhaupt nicht</li> <li><input type="radio"/> verbesserungsfähig</li> </ul> |
| <p>Bemerkungen:</p>   |   |   |

Brustschwimmen - Atembewegung:

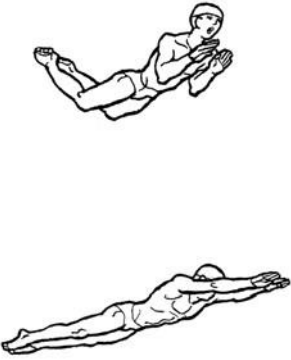
|   |  |   |
|---|--|---|
|  | <p>Das Gesicht wird zur Ausatmung zum Wasser geneigt</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> sehr gut</li> <li><input type="radio"/> überhaupt nicht</li> <li><input type="radio"/> verbesserungsfähig</li> </ul> |
| <p>Bemerkungen:</p>   |  |   |

Brustschwimmen - Atembewegung:

|   |   |   |
|---|---|---|
|  | <p>Einatmung über Wasser</p>  | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> sehr gut</li> <li><input type="radio"/> überhaupt nicht</li> <li><input type="radio"/> verbesserungsfähig</li> </ul> |
|  | <p>Die Ein- und Ausatmung erfolgt bei jedem Bewegungszyklus</p> <p>Ausatmung ins Wasser</p> |   |


Bemerkungen:

Körperlage beim Brustschwimmen:

|   |  |   |
|---|--|---|
|  | Deutlicher Wechsel zwischen Anstellen und Flachlegen des Oberkörpers | Ist das Merkmal zu erkennen?<br><input type="radio"/> sehr gut<br><input type="radio"/> überhaupt nicht<br><input type="radio"/> verbesserungsfähig |
|---|--|---|


Bemerkungen:

Körperlage beim Brustschwimmen:

|   |  |   |
|---|--|---|
|  | Schultern und Hüfte befinden sich waagrecht zur Wasserfläche | Ist das Merkmal zu erkennen?<br><input type="radio"/> sehr gut<br><input type="radio"/> überhaupt nicht<br><input type="radio"/> verbesserungsfähig |
|---|--|---|

Bemerkungen:

Körperlage beim Brustschwimmen:


|   |  |   |
|---|--|---|
|  | Kopf und Schultern werden nur zum Einatmen angehoben | Ist das Merkmal zu erkennen?<br><input type="radio"/> sehr gut<br><input type="radio"/> überhaupt nicht<br><input type="radio"/> verbesserungsfähig |
|---|--|---|

Bemerkungen:




## Kraulschwimmen


### Kraulschwimmen – Armzug:

|   |   |  |
|---|---|--|
|  | Armvorschwingung mit hohem Ellbogen<br>- der Oberarm ist eingedreht | Ist das Merkmal zu erkennen?<br><input type="checkbox"/> sehr gut<br><input type="checkbox"/> überhaupt nicht<br><input type="checkbox"/> verbesserungsfähig |
| Bemerkungen:  |   |  |




### Kraulschwimmen – Armzug:

|   |                                       |  |
|---|---------------------------------------|--|
|  | Die Hand taucht in Schulterbreite ein | Ist das Merkmal zu erkennen?<br><input type="checkbox"/> sehr gut<br><input type="checkbox"/> überhaupt nicht<br><input type="checkbox"/> verbesserungsfähig |
| Bemerkungen:  |                                       |  |


### Kraulschwimmen – Armzug:

|   |   |  |
|---|---|--|
|  | Deutliche Druckphase an der<br>Hüfte vorbei | Ist das Merkmal zu erkennen?<br><input type="checkbox"/> sehr gut<br><input type="checkbox"/> überhaupt nicht<br><input type="checkbox"/> verbesserungsfähig |
| Bemerkungen:  |   |  |



Kraulschwimmen – Armzug:

|  |   |   |
|--|---|---|
|   |  |  |
| Zugphase beginnt mit gestrecktem Arm   | Im weiteren Verlauf wird der Arm gebeugt  | während der Druckphase wird der Arm wieder gestreckt                                |
| Ist das Merkmal zu erkennen? sehr gut <input type="radio"/> überhaupt nicht <input type="radio"/> verbesserungsfähig <input type="radio"/> |   |   |
| Bemerkungen:   |   |   |

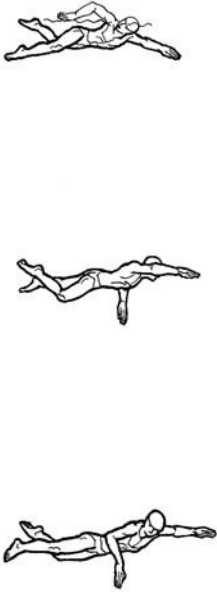
Kraulschwimmen - Beinbewegung:

|   |  |   |
|---|--|---|
|  | Der Beinschlag wird durch deutliche Auf- und Abbewegung der Oberschenkel eingeleitet | Ist das Merkmal zu erkennen?<br>o sehr gut<br>o überhaupt nicht<br>o verbesserungsfähig |
| Bemerkungen:  |  |   |


Kraulschwimmen - Beinbewegung:

|  |   |   |
|--|---|---|
| <br><br> | Im Verlauf des Abwärtsschlages werden die Kniegelenke deutlich gebeugt<br><br>Beim Aufwärtsschlag werden die Kniegelenke deutlich gestreckt | Ist das Merkmal zu erkennen?<br>o sehr gut<br>o überhaupt nicht<br>o verbesserungsfähig |
| Bemerkungen:   |   |   |

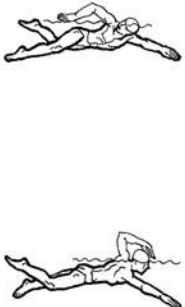
Kraulschwimmen - Bewegungskoordination:

|   |   |   |
|---|---|---|
|  | <p>Rhythmischer Beinschlag unterstützt den Armantrieb</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> sehr gut</li> <li><input type="radio"/> überhaupt nicht</li> <li><input type="radio"/> verbesserungsfähig</li> </ul> |
| <p>Bemerkungen:</p>   |   |   |


Kraulschwimmen - Bewegungskoordination:

|   |   |   |
|---|---|---|
|  | <p>Der eine Arm beginnt den Antrieb, während der andere Arm die Druckphase durchführt</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> sehr gut</li> <li><input type="radio"/> überhaupt nicht</li> <li><input type="radio"/> verbesserungsfähig</li> </ul> |
| <p>Bemerkungen:</p>   |   |   |


Kraulschwimmen - Bewegungskoordination:

|   |   |   |
|---|---|---|
|  | <p>Eine ausreichende Rollbewegung unterstützt den - Vorschwung der Arme mit hohem Ellenbogen <b>und</b> - die Kopfdrehung zur Einatmung</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> sehr gut</li> <li><input type="radio"/> überhaupt nicht</li> <li><input type="radio"/> verbesserungsfähig</li> </ul> |
| <p>Bemerkungen:</p>   |   |   |


Kraulschwimmen - Atmung:

|   |   |   |
|---|---|---|
|  | Zur Einatmung wird der Kopf nur zur Seite gedreht (kein Herausheben des Kopfes) | Ist das Merkmal zu erkennen?<br><input type="radio"/> sehr gut<br><input type="radio"/> überhaupt nicht<br><input type="radio"/> verbesserungsfähig |
| Bemerkungen:  |   |   |


Kraulschwimmen - Atmung:

|   |   |   |
|---|---|---|
|  | Die Einatmung erfolgt in Richtung des eingedrehten Oberarms | Ist das Merkmal zu erkennen?<br><input type="radio"/> sehr gut<br><input type="radio"/> überhaupt nicht<br><input type="radio"/> verbesserungsfähig |
| Bemerkungen:  |   |   |


Kraulschwimmen - Atmung:

|   |   |   |
|---|---|---|
|  | Vor bzw. mit dem Eintauchen der Hand rollt der Kopf zurück ins Wasser | Ist das Merkmal zu erkennen?<br><input type="radio"/> sehr gut<br><input type="radio"/> überhaupt nicht<br><input type="radio"/> verbesserungsfähig |
| Bemerkungen:  |   |   |


Körperlage beim Kraulschwimmen:

|   |   |   |
|---|---|---|
|  | Flache, gestreckte Körperlage.<br><br>Kopf und Schultern liegen etwas höher als die Hüfte und die Beine | Ist das Merkmal zu erkennen?<br><input type="radio"/> sehr gut<br><input type="radio"/> überhaupt nicht<br><input type="radio"/> verbesserungsfähig |
| Bemerkungen:  |   |   |

Körperlage beim Kraulschwimmen:


|   |  |   |
|---|--|---|
|  | <p>Die Körperlage bleibt in Schwimmrichtung stabil (keine seitlichen Pendelbewegungen)</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> sehr gut</li> <li><input type="radio"/> überhaupt nicht</li> <li><input type="radio"/> verbesserungsfähig</li> </ul> |
| <p>Bemerkungen:</p>   |  |   |

Körperlage beim Kraulschwimmen:


|   |   |   |
|---|---|---|
|  | <p>Der Körper rollt um die Längsachse</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> sehr gut</li> <li><input type="radio"/> überhaupt nicht</li> <li><input type="radio"/> verbesserungsfähig</li> </ul> |
| <p>Bemerkungen:</p>   |   |   |

## Rückenschwimmen

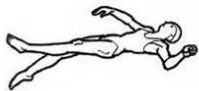

Rückenschwimmen - Armzug:

|   |  |  |
|---|--|--|
|  | <p>Beim <b>Rückschwimmen</b> sind die Arme gestreckt</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?<br/> <input type="radio"/> sehr gut<br/> <input type="radio"/> überhaupt nicht<br/> <input type="radio"/> verbesserungsfähig</p> |
| <p>Bemerkungen:</p>   |  |  |


Rückenschwimmen - Armzug:

|   |  |  |
|---|--|--|
|  | <p>Die Hände tauchen schulterbreit ein</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?<br/> <input type="radio"/> sehr gut<br/> <input type="radio"/> überhaupt nicht<br/> <input type="radio"/> verbesserungsfähig</p> |
| <p>Bemerkungen:</p>   |  |  |

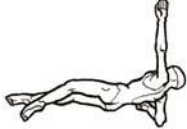
Rückenschwimmen - Armzug:

|  |   |  |
|--|---|--|
| <br><br> | <p>Der Armzug beginnt gestreckt</p><br><br><p>dann erfolgt eine Beugung im Ellenbogen</p><br><br><p>am Ende drücken die Hände am Oberschenkel vorbei nach unten</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?<br/> <input type="radio"/> sehr gut<br/> <input type="radio"/> überhaupt nicht<br/> <input type="radio"/> verbesserungsfähig</p> |
| <p>Bemerkungen:</p>  |   |  |


Rückenschwimmen - Beinbewegung:

|   |  |  |
|---|--|--|
|  | <p>Der Beinschlag wird durch deutliches Auf- und Abbewegung der Oberschenkel eingeleitet</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?<br/> <input type="radio"/> sehr gut<br/> <input type="radio"/> überhaupt nicht<br/> <input type="radio"/> verbesserungsfähig</p> |
| <p>Bemerkungen:</p>   |  |  |


Rückenschwimmen - Beinbewegung:

|   |  |  |
|---|--|--|
|  | <p>Zur Vorbereitung des Aufwärtsschlages wird das Kniegelenk gebeugt</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?<br/> <input type="radio"/> sehr gut<br/> <input type="radio"/> überhaupt nicht<br/> <input type="radio"/> verbesserungsfähig</p> |
| <p>Bemerkungen:</p>   |  |  |


Rückenschwimmen - Beinbewegung:

|   |   |  |
|---|---|--|
|  | <p>Beim Abwärtsschlag wird das Bein gestreckt</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?<br/> <input type="radio"/> sehr gut<br/> <input type="radio"/> überhaupt nicht<br/> <input type="radio"/> verbesserungsfähig</p> |
| <p>Bemerkungen:</p>   |   |  |

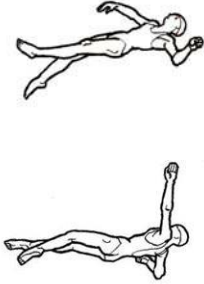
Rückenschwimmen - Bewegungskoordination:

|   |  |  |
|---|--|--|
|  | <p>Rhythmischer Beinschlag (6er-Schlag) unterstützt den Armantrieb</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?<br/> <input type="radio"/> sehr gut<br/> <input type="radio"/> überhaupt nicht<br/> <input type="radio"/> verbesserungsfähig</p> |
| <p>Bemerkungen:</p>   |  |  |


Rückenschwimmen - Bewegungskoordination:

|   |  |  |
|---|--|--|
|  | <p>Der eine Arm beendet den Antrieb, wenn der andere Arm den Antrieb beginnt</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?<br/> <input type="radio"/> sehr gut<br/> <input type="radio"/> überhaupt nicht<br/> <input type="radio"/> verbesserungsfähig</p> |
| <p>Bemerkungen:</p>   |  |  |

Rückenschwimmen - Bewegungskoordination:

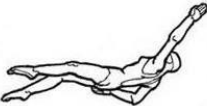
|   |   |  |
|---|---|--|
|  | <p>Das Rollen um die Körperlängsachse unterstützt den "wasserfreien" Rückschwung der Arme</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?<br/> <input type="radio"/> sehr gut<br/> <input type="radio"/> überhaupt nicht<br/> <input type="radio"/> verbesserungsfähig</p> |
| <p>Bemerkungen:</p>   |   |  |

Rückenschwimmen - Körperlage:


|   |  |  |
|---|--|--|
|  | <p>Flache und gestreckte Körperlage - Kopf und Schulter liegen etwas höher als Hüfte und Beine</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?<br/> <input type="radio"/> sehr gut<br/> <input type="radio"/> überhaupt nicht<br/> <input type="radio"/> verbesserungsfähig</p> |
| <p>Bemerkungen:</p>   |  |  |



Rückenschwimmen - Körperlage:


|   |  |   |
|---|--|---|
|  | <p>Der ganze Körper rollt um die Längsachse<br/>nur der Kopf bleibt ruhig liegen</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?<br/>o sehr gut<br/>o überhaupt nicht<br/>o verbesserungsfähig</p> |
| <p>Bemerkungen:</p>   |  |   |

Rückenschwimmen - Körperlage:


|   |   |   |
|---|---|---|
|  | <p>Die Körperlage bleibt in Bewegungsrichtung stabil (kein Pendeln)</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?<br/>o sehr gut<br/>o überhaupt nicht<br/>o verbesserungsfähig</p> |
| <p>Bemerkungen:</p>   |   |   |

## Startsprung Armschwung


### Armschwungstart - Ausgangsposition:

|   |   |  |
|---|---|--|
|  | <p>Fuß- und Kniegelenke sind gebeugt</p> <p>Die gebeugten Knie befinden sich etwas vor der vorderen Startblockkante</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p> |
| <p>Bemerkungen:</p>   |   |  |


### Armschwungstart - Ausgangsposition:

|   |   |  |
|---|---|--|
|  | <p>Hände und Schultern zeigen Richtung Wasserfläche</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p> |
| <p>Bemerkungen:</p>   |   |  |


### Armschwungstart - Ausgangsposition:

|   |  |  |
|---|--|--|
|  | <p>Die Zehen umgreifen die vordere Startblockkante</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p> |
| <p>Bemerkungen:</p>   |  |  |


### Armschwungstart - Vorbereitung des Absprungs:

|   |   |  |
|---|---|--|
|  | <p>Das Vorkippen des Körpers in eine günstige Absprungposition und der Rückschwung der Arme erfolgen gleichzeitig</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p> |
| <p>Bemerkungen:</p>   |   |  |


Armschwungstart - Vorbereitung des Absprungs:

|   |  |   |
|---|--|---|
|  | <p>Während des Vorkippens werden Kopf und der Oberkörper weiter zu den Oberschenkeln hin gebeugt</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> sehr gut</li> <li><input type="radio"/> überhaupt nicht</li> <li><input type="radio"/> verbesserungsfähig</li> </ul> |
| <p>Bemerkungen:</p>   |  |   |


Armschwungstart - Vorbereitung des Absprungs:

|   |   |   |
|---|---|---|
|  | <p>Das schnellkräftige Wegstrecken wird vom Vorschwingen der Arme begleitet</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> sehr gut</li> <li><input type="radio"/> überhaupt nicht</li> <li><input type="radio"/> verbesserungsfähig</li> </ul> |
| <p>Bemerkungen:</p>   |   |   |

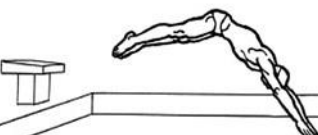
Armschwungstart - Absprung und Flugphase:

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | <p>Zeitgleich mit dem Abdruck der FüÙe stoppt der Vorschwing der Hände</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> sehr gut</li> <li><input type="radio"/> überhaupt nicht</li> <li><input type="radio"/> verbesserungsfähig</li> </ul> |
| <p>Bemerkungen:</p>  |  |   |

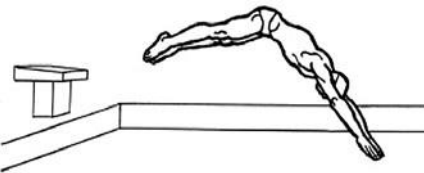
Armschwungstart - Absprung und Flugphase:

|   |  |   |
|---|--|---|
|  | <p>Der Absprungwinkel ermöglicht eine flache Flugkurve</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> sehr gut</li> <li><input type="radio"/> überhaupt nicht</li> <li><input type="radio"/> verbesserungsfähig</li> </ul> |
|---|--|---|

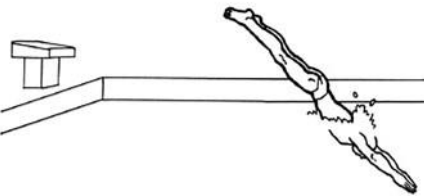
Armschwungstart - Absprung und Flugphase:

|   |   |   |
|---|---|---|
|  | <p>Im Verlauf der Flugphase beugt sich der Kopf zwischen die gestreckten Arme</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> sehr gut</li> <li><input type="radio"/> überhaupt nicht</li> <li><input type="radio"/> verbesserungsfähig</li> </ul> |
| <p>Bemerkungen:</p>   |   |   |

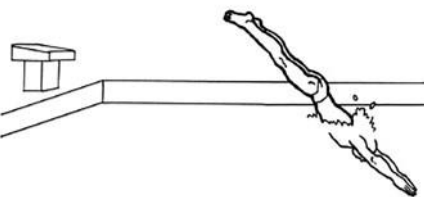
Armschwungstart - Absprung und Flugphase:

|   |  |   |
|---|--|---|
|  | <p>Gegen Ende der Flugphase zeigen die Fingerspitzen zum Eintauchbereich hin</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> sehr gut</li> <li><input type="radio"/> überhaupt nicht</li> <li><input type="radio"/> verbesserungsfähig</li> </ul> |
| <p>Bemerkungen:</p>   |  |   |

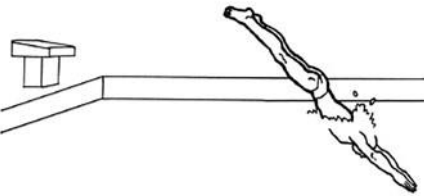
Armschwungstart - Eintauchphase:

|   |  |   |
|---|--|---|
|  | <p>Der Kopf liegt beim Eintauchen zwischen bzw. unter den gestreckten Armen.</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> sehr gut</li> <li><input type="radio"/> überhaupt nicht</li> <li><input type="radio"/> verbesserungsfähig</li> </ul> |
| <p>Bemerkungen:</p>   |  |   |

Armschwungstart - Eintauchphase:


|  |   |   |
|--|---|---|
|  | <p>Die Eintauchfolge ist: Hände-ArmeKopf-Rumpf.</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> sehr gut</li> <li><input type="radio"/> überhaupt nicht</li> <li><input type="radio"/> verbesserungsfähig</li> </ul> |
| <p>Bemerkungen:</p>  |   |   |

Armschwungstart - Eintauchphase:


|   |  |   |
|---|--|---|
|  | <p>Der Körper wird im Verlaufe der Eintauchphase gestreckt</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> sehr gut</li> <li><input type="radio"/> überhaupt nicht</li> <li><input type="radio"/> verbesserungsfähig</li> </ul> |
|---|--|---|

## Startsprung Greifstart


Ausgangsposition:

|   |   |  |
|---|---|--|
|  | <p>Die Hände greifen um die vordere Blockvorderkante</p> <p><b>oder:</b><br/>Die Handflächen drücken gegen die Blockvorderkante</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p> |
| <p>Bemerkungen:</p>   |   |  |


Ausgangsposition

|   |  |  |
|---|--|--|
|  | <p>Die Zehen umgreifen die vordere Startblockkante</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p> |
| <p>Bemerkungen:</p>   |  |  |


Ausgangsposition

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p>Fuß- und Kniegelenke sind gebeugt</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p> |
| <p>Bemerkungen:</p>  |  |  |


Vorbereitung des Absprungs:

|   |  |  |
|---|--|--|
|  | <p>Die Hände ziehen bzw. drücken den Körper nach vorne in die Absprungposition</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p> |
| <p>Bemerkungen:</p>   |  |  |


Vorbereitung des Absprungs:

|   |  |  |
|---|--|--|
|  | <p>Zur Vorbereitung des Abspringens wird die Beugung im Kniegelenk verstärkt</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p> |
| <p>Bemerkungen:</p>   |  |  |

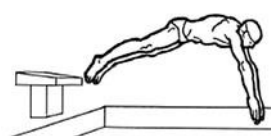
Vorbereitung des Absprungs:

|   |  |   |
|---|--|---|
|  | Das schnellkräftige Wegstrecken wird vom Vorschwingen der Arme begleitet | Ist das Merkmal zu erkennen?<br><input type="radio"/> sehr gut<br><input type="radio"/> überhaupt nicht<br><input type="radio"/> verbesserungsfähig |
| Bemerkungen:  |  |   |

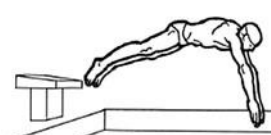
Vorbereitung des Absprungs:

|   |   |   |
|---|---|---|
|  | Kurzer Blick nach vorne während die Arme vorschwingen | Ist das Merkmal zu erkennen?<br><input type="radio"/> sehr gut<br><input type="radio"/> überhaupt nicht<br><input type="radio"/> verbesserungsfähig |
| Bemerkungen:  |   |   |

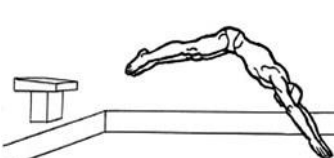
Absprung und Flugphase:

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | Zeitgleich mit dem Abdruck der Füße stoppt der Vorschwing der Hände | Ist das Merkmal zu erkennen?<br><input type="radio"/> sehr gut<br><input type="radio"/> überhaupt nicht<br><input type="radio"/> verbesserungsfähig |
| Bemerkungen:   |   |   |

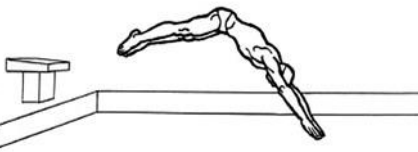
Absprung und Flugphase:

|   |   |   |
|---|---|---|
|  | Der Absprungwinkel ermöglicht eine flache Flugkurve | Ist das Merkmal zu erkennen?<br><input type="radio"/> sehr gut<br><input type="radio"/> überhaupt nicht<br><input type="radio"/> verbesserungsfähig |
| Bemerkungen:  |   |   |

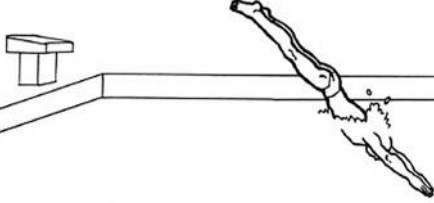
Absprung und Flugphase:

|   |  |   |
|---|--|---|
|  | Im Verlauf der Flugphase beugt sich der Kopf zwischen die gestreckten Arme | Ist das Merkmal zu erkennen?<br><input type="radio"/> sehr gut<br><input type="radio"/> überhaupt nicht<br><input type="radio"/> verbesserungsfähig |
| Bemerkungen:  |  |   |

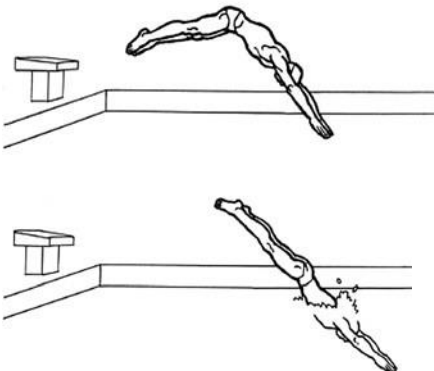
Absprung und Flugphase:

|   |  |   |
|---|--|---|
|  | <p>Gegen Ende der Flugphase zeigen die Fingerspitzen zum Eintauchbereich hin</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> sehr gut</li> <li><input type="radio"/> überhaupt nicht</li> <li><input type="radio"/> verbesserungsfähig</li> </ul> |
| <p>Bemerkungen:</p>   |  |   |

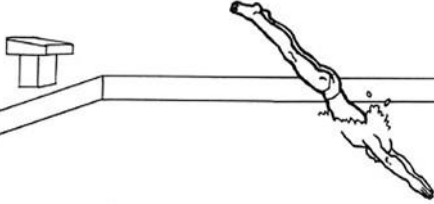
Eintauchphase:

|   |  |   |
|---|--|---|
|  | <p>Der Kopf liegt beim Eintauchen zwischen bzw. unter den gestreckten Armen.</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> sehr gut</li> <li><input type="radio"/> überhaupt nicht</li> <li><input type="radio"/> verbesserungsfähig</li> </ul> |
| <p>Bemerkungen:</p>   |  |   |

Eintauchphase:


|   |  |   |
|---|--|---|
|  | <p>Der Körper wird im Verlaufe der Eintauchphase gestreckt</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> sehr gut</li> <li><input type="radio"/> überhaupt nicht</li> <li><input type="radio"/> verbesserungsfähig</li> </ul> |
| <p>Bemerkungen:</p>   |  |   |

Eintauchphase:


|   |   |   |
|---|---|---|
|  | <p>Die Eintauchfolge ist: HändeArme-Kopf-Rumpf.</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> sehr gut</li> <li><input type="radio"/> überhaupt nicht</li> <li><input type="radio"/> verbesserungsfähig</li> </ul> |
| <p>Bemerkungen:</p>   |   |   |

## Startsprung Rückenstart


Rückenstart - Ausgangsposition:

|   |   |   |
|---|---|---|
|  | <p>Beide Hände greifen die Halterungen am Startblock oder die Beckenrinne</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> sehr gut</li> <li><input type="radio"/> überhaupt nicht</li> <li><input type="radio"/> verbesserungsfähig</li> </ul> |
| <p>Bemerkungen:</p>   |   |   |

Rückenstart - Ausgangsposition:


|  |  |   |
|--|--|---|
|  | <p>Beide Füße stemmen sich kurz unterhalb der Wasseroberfläche gegen die Wand</p> <p>entweder</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schrittstellung</li> </ul> <p><b>oder</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- parallele Fußstellung</li> </ul> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> sehr gut</li> <li><input type="radio"/> überhaupt nicht</li> <li><input type="radio"/> verbesserungsfähig</li> </ul> |
| <p>Bemerkungen:</p>  |  |   |

Rückenstart - Ausgangsposition:

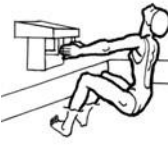
|   |  |   |
|---|--|---|
|  | <p>Der Körper wird zur Vorbereitung des Abspringens (z.B.: „Auf die Plätze“)</p> <p>nach oben zur Wand hin gezogen</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> sehr gut</li> <li><input type="radio"/> überhaupt nicht</li> <li><input type="radio"/> verbesserungsfähig</li> </ul> |
| <p>Bemerkungen:</p>   |  |   |




Rückenstart – Vorbereitung des Absprungs:

|   |  |   |
|---|--|---|
|  | <p>Der Körper wird zur Vorbereitung des Abspringens (z.B.: „Auf die Plätze“)</p> <p>nach oben zur Wand hin gezogen</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> sehr gut</li> <li><input type="radio"/> überhaupt nicht</li> <li><input type="radio"/> verbesserungsfähig</li> </ul> |
| <p>Bemerkungen:</p>   |  |   |

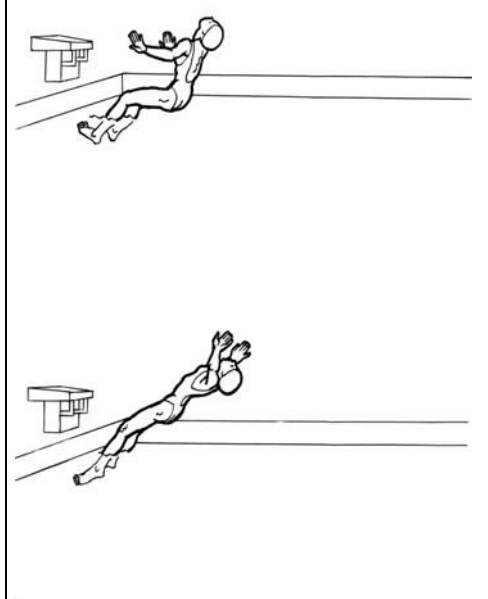
Rückenstart – Vorbereitung des Absprungs:

|   |  |   |
|---|--|---|
|  | <p>Die Hände drücken den Körper schnellkräftig in die günstige Absprungposition (das Wegrutschen der Füße muss vermieden werden)</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> sehr gut</li> <li><input type="radio"/> überhaupt nicht</li> <li><input type="radio"/> verbesserungsfähig</li> </ul> |
| <p>Bemerkungen:</p>   |  |   |

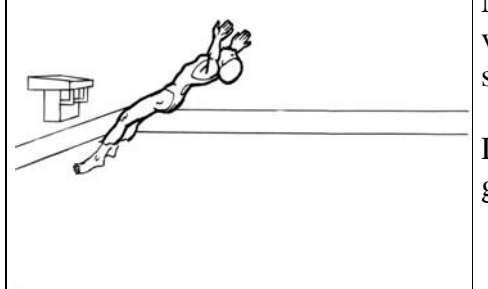
Rückenstart – Vorbereitung des Absprungs:

|   |  |   |
|---|--|---|
|  | <p>Der Kopf wird in den Nacken gebeugt</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> sehr gut</li> <li><input type="radio"/> überhaupt nicht</li> <li><input type="radio"/> verbesserungsfähig</li> </ul> |
| <p>Bemerkungen:</p>   |  |   |

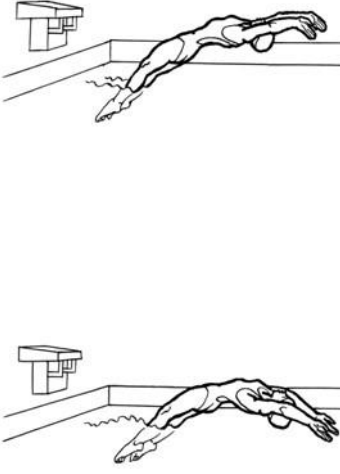
Rückenstart - Absprung und Flugphase:

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | <p>Die Arme werden seitlich bzw. diagonal nach hinten geschwungen</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> sehr gut</li> <li><input type="radio"/> überhaupt nicht</li> <li><input type="radio"/> verbesserungsfähig</li> </ul> |
| <p>Bemerkungen:</p>  |   |   |

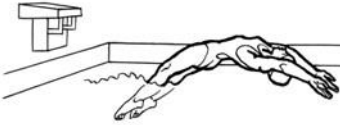
Rückenstart - Absprung und Flugphase:

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | <p>Mit dem letzten Abdruck der Füße von der Wand hat der Körper seine volle Streckung erreicht</p> <p>Der Kopf ist stark nach hinten gebeugt</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> sehr gut</li> <li><input type="radio"/> überhaupt nicht</li> <li><input type="radio"/> verbesserungsfähig</li> </ul> |
| <p>Bemerkungen:</p>  |  |   |

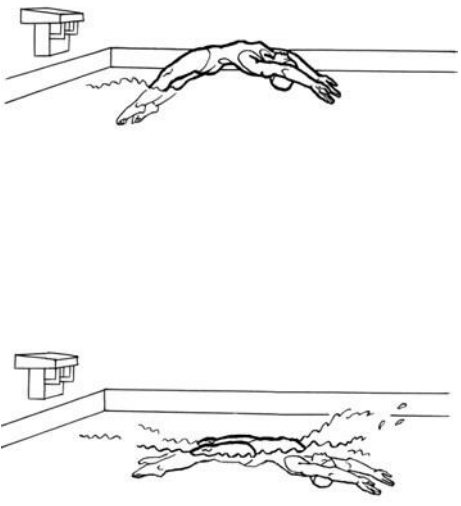
Rückenstart - Absprung und Flugphase:

|   |   |   |
|---|---|---|
|  | <p>In der Flugphase ist der Körper überstreckt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- die Hüfte wird stark nach oben gedrückt</li> <li>- der Kopf ist stark nach hinten gebeugt</li> <li>- <b>Bogenspannung</b></li> </ul> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> sehr gut</li> <li><input type="radio"/> überhaupt nicht</li> <li><input type="radio"/> verbesserungsfähig</li> </ul> |
| <p>Bemerkungen:</p>   |   |   |

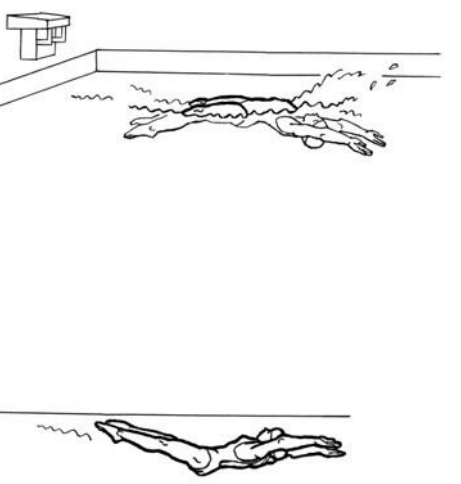
Rückenstart - Absprung und Flugphase:

|   |   |   |
|---|---|---|
|  | <p>Während der Flugphase wird die Hüfte/ das Gesäß nach oben über die Wasseroberfläche gedrückt</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> sehr gut</li> <li><input type="radio"/> überhaupt nicht</li> <li><input type="radio"/> verbesserungsfähig</li> </ul> |
| <p>Bemerkungen:</p>   |   |   |

Rückenstart - Eintauchphase:


|   |  |  |
|---|--|--|
|  | <p>Das Eintauchen erfolgt mit überstrecktem Körper (Bogenspannung)</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?<br/> <input type="radio"/> sehr gut<br/> <input type="radio"/> überhaupt nicht<br/> <input type="radio"/> verbesserungsfähig</p> |
| <p>Bemerkungen:</p>   |  |  |

Rückenstart - Eintauchphase:


|   |   |  |
|---|---|--|
|  | <p>Nach dem Eintauchen lenken Kopf und Arme das Gleiten nach oben in Richtung Wasseroberfläche um:<br/><br/>         der Beinschlag beginnt</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?<br/> <input type="radio"/> sehr gut<br/> <input type="radio"/> überhaupt nicht<br/> <input type="radio"/> verbesserungsfähig</p> |
| <p>Bemerkungen:</p>   |   |  |

## Kippwende Kraul


### Kraulkippwende - Vorbereitung der Wende:

|   |  |   |
|---|--|---|
|  | <p>Der Anschlag erfolgt in Seitlage mit einer Hand</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> sehr gut</li> <li><input type="radio"/> überhaupt nicht</li> <li><input type="radio"/> verbesserungsfähig</li> </ul> |
| <p>Bemerkungen:</p>   |  |   |


### Kraulkippwende - Vorbereitung der Wende:

|   |  |   |
|---|--|---|
|  | <p>Der freie Arm bleibt zunächst an der Hüfte die Hand zeigt in die neue Schwimmrichtung</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> sehr gut</li> <li><input type="radio"/> überhaupt nicht</li> <li><input type="radio"/> verbesserungsfähig</li> </ul> |
| <p>Bemerkungen:</p>   |  |   |

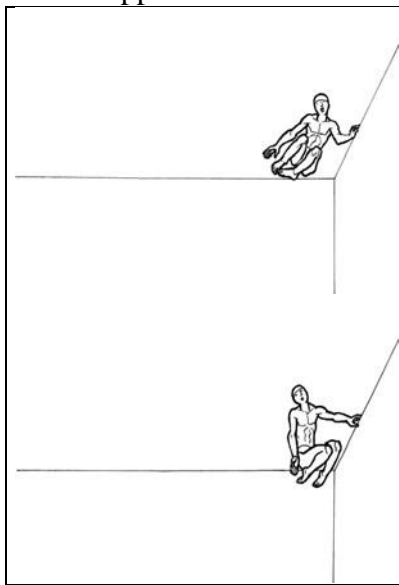
### Kraulkippwende - Vorbereitung der Wende:

|   |  |   |
|---|--|---|
|  | <p>Stauen oder Beugen des Anschlagarms</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> sehr gut</li> <li><input type="radio"/> überhaupt nicht</li> <li><input type="radio"/> verbesserungsfähig</li> </ul> |
| <p>Bemerkungen:</p>   |  |   |

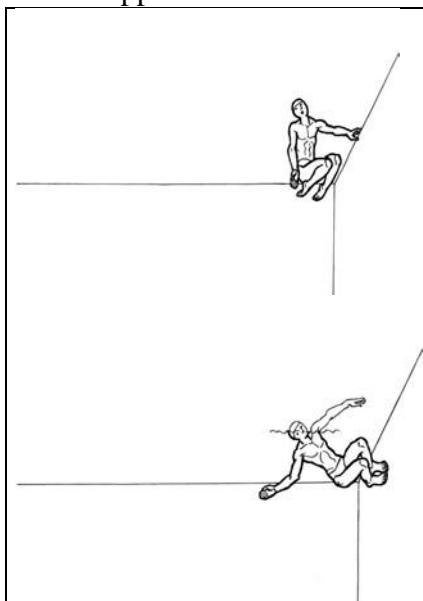
### Kraulkippwende - Wende und Abtauchen:

|   |  |   |
|---|--|---|
|  | <p>Der Körper kippt in Seitlage in die neue Richtung</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> sehr gut</li> <li><input type="radio"/> überhaupt nicht</li> <li><input type="radio"/> verbesserungsfähig</li> </ul> |
| <p>Bemerkungen:</p>   |  |   |

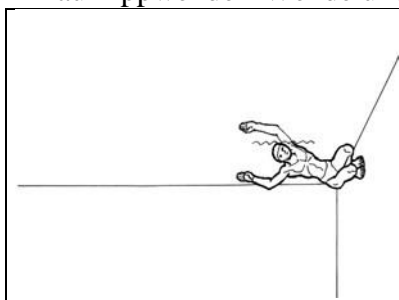
Kraulkippwende - Wende und Abtauchen:

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | <p>Schnellkräftige Streckung des Anschlagarmes unterstützt die Kippe</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> sehr gut</li> <li><input type="radio"/> überhaupt nicht</li> <li><input type="radio"/> verbesserungsfähig</li> </ul> |
| <p>Bemerkungen:</p>  |  |   |


Kraulkippwende - Wende und Abtauchen:

|   |   |   |
|---|---|---|
|  | <p>Die angehockten Beine schwingen unter der Hüfte zur Wand</p> <p>Der Körper kippt in Seitlage in die neue Richtung</p> <p>Eine Hand unterstützt das Kippen und Abtauchen durch Druck der Handfläche nach oben</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> sehr gut</li> <li><input type="radio"/> überhaupt nicht</li> <li><input type="radio"/> verbesserungsfähig</li> </ul> |
| <p>Bemerkungen:</p>   |   |   |


Kraulkippwende - Wende und Abtauchen:

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | <p>Der Wende- Anschlagarm schwingt sichelförmig über Kopf nach vorne</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> sehr gut</li> <li><input type="radio"/> überhaupt nicht</li> <li><input type="radio"/> verbesserungsfähig</li> </ul> |
| <p>Bemerkungen:</p>  |  |   |


Kraulkippwende - Abstoß und Gleitphase:

|   |  |   |
|---|--|---|
|  | <p>Der Abstoß beginnt erst nach dem Abtauchen unter Wasser</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> sehr gut</li> <li><input type="radio"/> überhaupt nicht</li> <li><input type="radio"/> verbesserungsfähig</li> </ul> |
| <p>Bemerkungen:</p>   |  |   |

Kraulkippwende - Abstoß und Gleitphase:


|   |                                       |   |
|---|---------------------------------------|---|
|  | <p>Der Abstoß beginnt in Seitlage</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> sehr gut</li> <li><input type="radio"/> überhaupt nicht</li> <li><input type="radio"/> verbesserungsfähig</li> </ul> |
| <p>Bemerkungen:</p>   |                                       |   |

Kraulkippwende - Abstoß und Gleitphase:

|   |   |   |
|---|---|---|
|  | <p>Dem Abstoß folgt die Gleitphase, dann beginnt der Beinschlag</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> sehr gut</li> <li><input type="radio"/> überhaupt nicht</li> <li><input type="radio"/> verbesserungsfähig</li> </ul> |
| <p>Bemerkungen:</p>   |   |   |


## Kippwende Rücken

### Rückenkippwende - Vorbereitung der Wende:

|   |   |  |
|---|---|--|
|  | <p>Der Anschlag erfolgt in Seitlage mit einer Hand : der Handrücken sollte beim Anschlagen nach oben zeigen</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?<br/> <input type="radio"/> sehr gut<br/> <input type="radio"/> überhaupt nicht<br/> <input type="radio"/> verbesserungsfähig</p> |
|---|---|--|


Bemerkungen:

### Rückenkippwende - Vorbereitung der Wende:

|   |   |  |
|---|---|--|
|  | <p>Der freie Arm bleibt zunächst an der Hüfte. Die freie Hand zeigt in die neue Schwimmrichtung</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?<br/> <input type="radio"/> sehr gut<br/> <input type="radio"/> überhaupt nicht<br/> <input type="radio"/> verbesserungsfähig</p> |
|---|---|--|


Bemerkungen:

### Rückenkippwende - Vorbereitung der Wende:

|   |  |  |
|---|--|--|
|  | <p>Der Anschlagarm wird gestaucht bzw. gebeugt</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?<br/> <input type="radio"/> sehr gut<br/> <input type="radio"/> überhaupt nicht<br/> <input type="radio"/> verbesserungsfähig</p> |
|---|--|--|

Bemerkungen:

### Rückenkippwende - Wende und Abtauchen:

|   |   |  |
|---|---|--|
|  | <p>Die angehockten Beine schwingen unter der Hüfte zur Wand</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?<br/> <input type="radio"/> sehr gut<br/> <input type="radio"/> überhaupt nicht<br/> <input type="radio"/> verbesserungsfähig</p> |
|---|---|--|

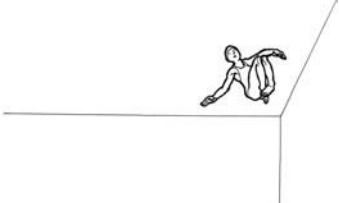
Bemerkungen:

### Rückenkippwende - Wende und Abtauchen:

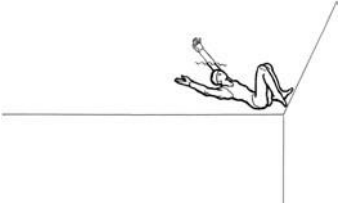


|   |  |   |
|---|--|---|
|  | <p>Schnellkräftige Streckung des Anschlagarmes unterstützt die Kippe</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> sehr gut</li> <li><input type="radio"/> überhaupt nicht</li> <li><input type="radio"/> verbesserungsfähig</li> </ul> |
| <p>Bemerkungen:</p>   |  |   |

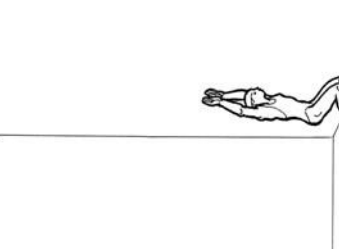
Rückenkippwende - Wende und Abtauchen:

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | <p>Der Körper kippt in Seitlage in die neue Richtung<br/>Eine Hand unterstützt das Kippen und Abtauchen durch Druck der Handfläche nach oben</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> sehr gut</li> <li><input type="radio"/> überhaupt nicht</li> <li><input type="radio"/> verbesserungsfähig</li> </ul> |
| <p>Bemerkungen:</p>  |  |   |


Rückenkippwende - Wende und Abtauchen:

|   |   |   |
|---|---|---|
|  | <p>Der Wendearm schwingt über Wasser nach vorne in die neue Schwimmrichtung</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> sehr gut</li> <li><input type="radio"/> überhaupt nicht</li> <li><input type="radio"/> verbesserungsfähig</li> </ul> |
| <p>Bemerkungen:</p>   |   |   |


Rückenkippwende - Abstoß und Gleitphase:

|   |  |   |
|---|--|---|
|  | <p>Der Abstoß beginnt erst nach dem Abtauchen unter Wasser</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> sehr gut</li> <li><input type="radio"/> überhaupt nicht</li> <li><input type="radio"/> verbesserungsfähig</li> </ul> |
| <p>Bemerkungen:</p>   |  |   |

Rückenkippwende - Abstoß und Gleitphase:

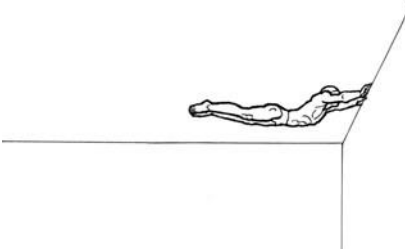
|   |   |  |
|---|---|--|
|  | <p>Der Abstoß beginnt in Rückenlage</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?<br/> <input type="radio"/> sehr gut<br/> <input type="radio"/> überhaupt nicht<br/> <input type="radio"/> verbesserungsfähig</p> |
| <p>Bemerkungen:</p>   |   |  |

Rückenkippwende - Abstoß und Gleitphase:

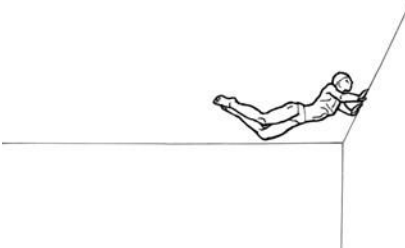
|   |   |  |
|---|---|--|
|  | <p>Dem Abstoß folgt die Gleitphase, dann beginnt der Beinschlag</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?<br/> <input type="radio"/> sehr gut<br/> <input type="radio"/> überhaupt nicht<br/> <input type="radio"/> verbesserungsfähig</p> |
| <p>Bemerkungen:</p>   |   |  |

## Kippwende Brust

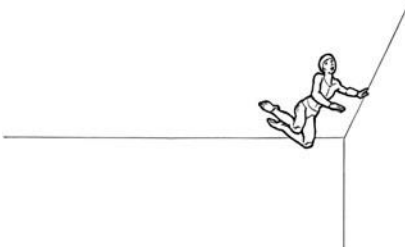
### Kippwende Brustschwimmen - Vorbereitung der Wende:

|   |   |  |
|---|---|--|
|  | <p>Beide Hände schlagen gleichzeitig an Schultern und Hüfte liegen noch parallel zur Wasserfläche</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?<br/> <input type="radio"/> sehr gut<br/> <input type="radio"/> überhaupt nicht<br/> <input type="radio"/> verbesserungsfähig</p> |
| <p>Bemerkungen:</p>   |   |  |

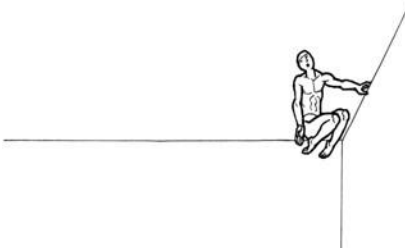
### Kippwende Brustschwimmen - Vorbereitung der Wende:

|   |  |  |
|---|--|--|
|  | <p>Stauen oder Beugen der Arme beim Anschlag</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?<br/> <input type="radio"/> sehr gut<br/> <input type="radio"/> überhaupt nicht<br/> <input type="radio"/> verbesserungsfähig</p> |
| <p>Bemerkungen:</p>   |  |  |

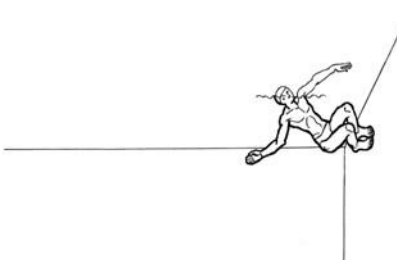
### Kippwende Brustschwimmen - Vorbereitung der Wende:

|   |   |  |
|---|---|--|
|  | <p>Schnelles Rückziehen eines Ellenbogens und Vorschieben der Hand, die in die Drehrichtung steuert</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?<br/> <input type="radio"/> sehr gut<br/> <input type="radio"/> überhaupt nicht<br/> <input type="radio"/> verbesserungsfähig</p> |
| <p>Bemerkungen:</p>   |   |  |

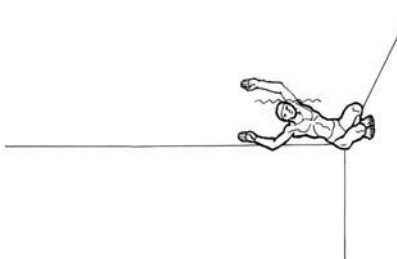
### Kippwende Brustschwimmen - Wende und Abtauchen:

|   |   |  |
|---|---|--|
|  | <p>Die angehockten Beine schwingen unter der Hüfte zur Wand</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?<br/> <input type="radio"/> sehr gut<br/> <input type="radio"/> überhaupt nicht<br/> <input type="radio"/> verbesserungsfähig</p> |
| <p>Bemerkungen:</p>   |   |  |

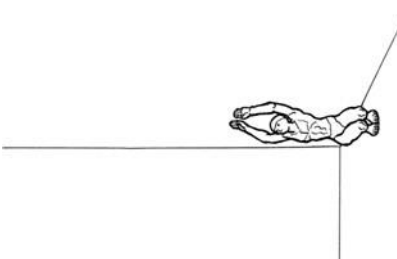
Kippwende Brustschwimmen - Wende und Abtauchen:

|   |   |  |
|---|---|--|
|  | <p>Der Körper kippt in Seitlage in die neue Richtung</p> <p>Eine Hand unterstützt das Kippen und Abtauchen durch Druck der Handfläche nach oben</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p> |
| <p>Bemerkungen:</p>   |   |  |

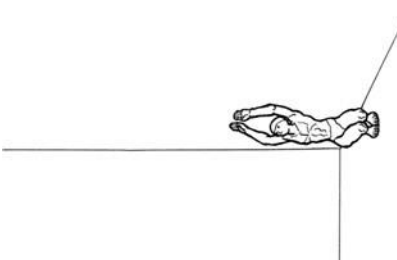
Kippwende Brustschwimmen - Wende und Abtauchen:

|   |  |  |
|---|--|--|
|  | <p>Der Wende- Anschlagarm schwingt sichelförmig über Kopf nach vorne</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p> |
| <p>Bemerkungen:</p>   |  |  |


Kippwende Brustschwimmen - Abstoß und Gleitphase:

|   |  |  |
|---|--|--|
|  | <p>Der Abstoß beginnt erst nach dem Abtauchen unter Wasser</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p> |
| <p>Bemerkungen:</p>   |  |  |

Kippwende Brustschwimmen - Abstoß und Gleitphase:

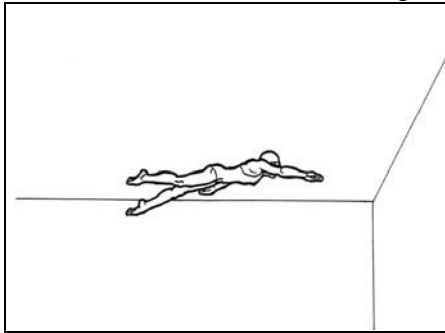
|   |  |  |
|---|--|--|
|  | <p>Der Abstoß beginnt in Seitlage, dann dreht sich der Körper in die Bauchlage</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p> |
| <p>Bemerkungen:</p>   |  |  |

Kippwende Brustschwimmen - Abstoß und Gleitphase:

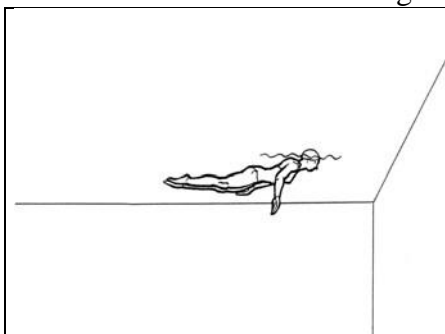
|   |  |   |
|---|--|---|
|  | <p>Gestreckte Gleitphase - Arme und Beine sind dabei geschlossen</p> <p>nach der Gleitphase beginnt der Beinschlag</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>o sehr gut</li><li>o überhaupt nicht</li><li>o verbesserungsfähig</li></ul> |
| <p>Bemerkungen:</p>   |  |   |

## Rollwende Kraul

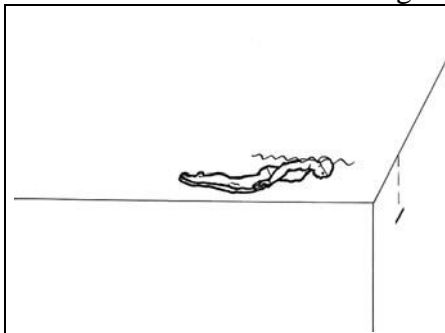
### Kraulrollwende -Vorbereitung der Wende:

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | <p>Ein Arm bleibt nach der Druckphase an der Hüfte liegen.</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> sehr gut</li> <li><input type="radio"/> überhaupt nicht</li> <li><input type="radio"/> verbesserungsfähig</li> </ul> |
| <p>Bemerkungen:</p>  |  |   |

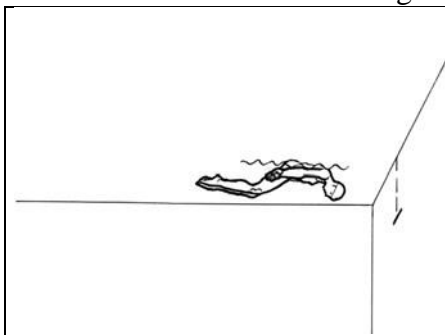
### Kraulrollwende -Vorbereitung der Wende:

|   |  |   |
|---|--|---|
|  | <p>Der andere Arm zieht und drückt bis zur Hüfte</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> sehr gut</li> <li><input type="radio"/> überhaupt nicht</li> <li><input type="radio"/> verbesserungsfähig</li> </ul> |
| <p>Bemerkungen:</p>   |  |   |

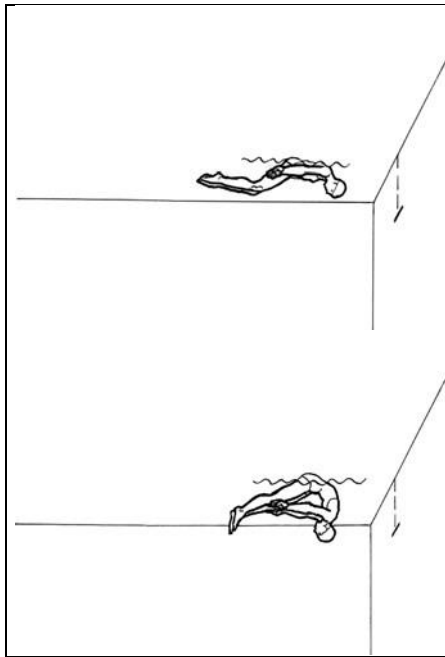
### Kraulrollwende -Vorbereitung der Wende:

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | <p>Beide Handflächen zeigen nach unten und unterstützen durch Druck nach unten und kopfwärts das Abtauchen des Oberkörpers</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> sehr gut</li> <li><input type="radio"/> überhaupt nicht</li> <li><input type="radio"/> verbesserungsfähig</li> </ul> |
| <p>Bemerkungen:</p>  |  |   |

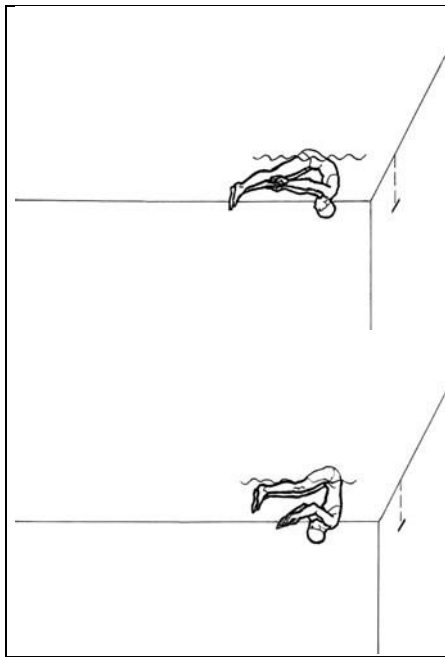
### Kraulrollwende -Vorbereitung der Wende:

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | <p>Kräftiges Vorbeugen des Kopfes (Diener) leitet das Abtauchen des Oberkörpers ein</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> sehr gut</li> <li><input type="radio"/> überhaupt nicht</li> <li><input type="radio"/> verbesserungsfähig</li> </ul> |
| <p>Bemerkungen:</p>  |   |   |

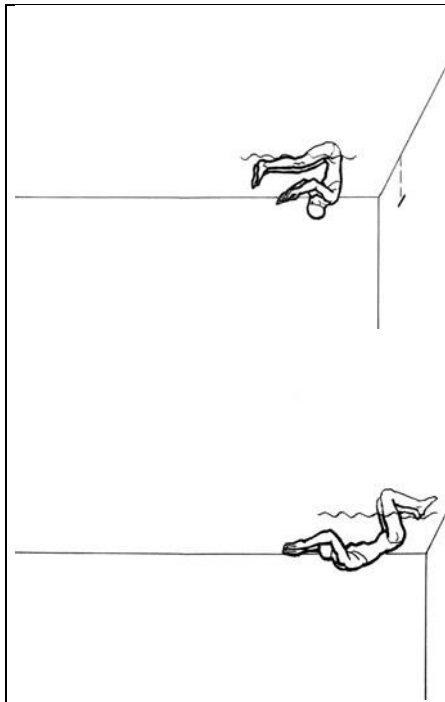
Kraulrollwende - Wende und Abtauchen:

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p>Der Abwärtsschlag der Beine (Delphinkick) unterstützt das Abtauchen des Oberkörpers</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?<br/> <input type="radio"/> sehr gut<br/> <input type="radio"/> überhaupt nicht<br/> <input type="radio"/> verbesserungsfähig</p> |
| <p>Bemerkungen:</p>  |  |  |

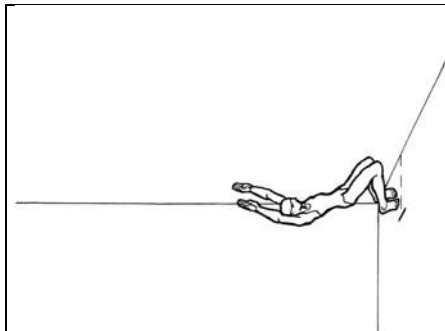
Kraulrollwende – Wende und Abtauchen:

|   |  |  |
|---|--|--|
|  | <p>Der Stützdruck beider Hände nach unten und in Richtung Schultern / Kopf unterstützt das Abtauchen und die Drehung um die Breitenachse</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?<br/> <input type="radio"/> sehr gut<br/> <input type="radio"/> überhaupt nicht<br/> <input type="radio"/> verbesserungsfähig</p> |
| <p>Bemerkungen:</p>   |  |  |

Kraulrollwende – Wende und Abtauchen:

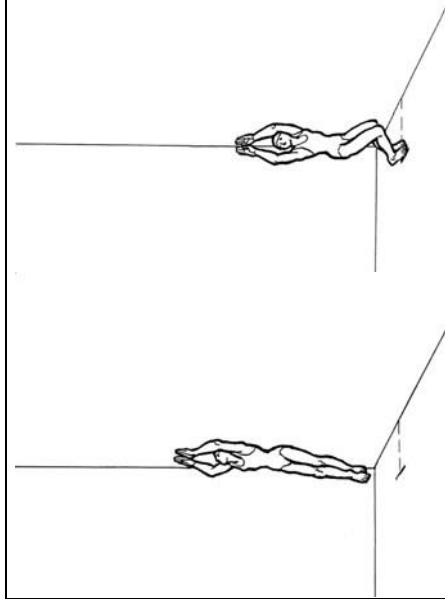
|  |   |  |
|--|---|--|
|  | <p>Während der Körper unter Wasser in die neue Schwimmrichtung dreht, schwingen die Beine zunächst gestreckt, im weiteren Verlauf gehockt über Wasser zur Wendewand</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?<br/> <input type="radio"/> sehr gut<br/> <input type="radio"/> überhaupt nicht<br/> <input type="radio"/> verbesserungsfähig</p> |
| <p>Bemerkungen:</p>  |   |  |

Kraulrollwende – Wende und Abtauchen:

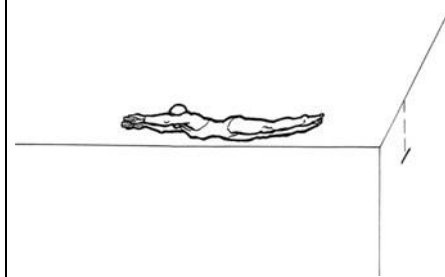
|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p>Die Rolle endet, wenn die Füße unter Wasser die Wand berühren</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?<br/> <input type="radio"/> sehr gut<br/> <input type="radio"/> überhaupt nicht<br/> <input type="radio"/> verbesserungsfähig</p> |
| <p>Bemerkungen:</p>  |  |  |



Kraulrollwende - Abstoß und Gleitphase:

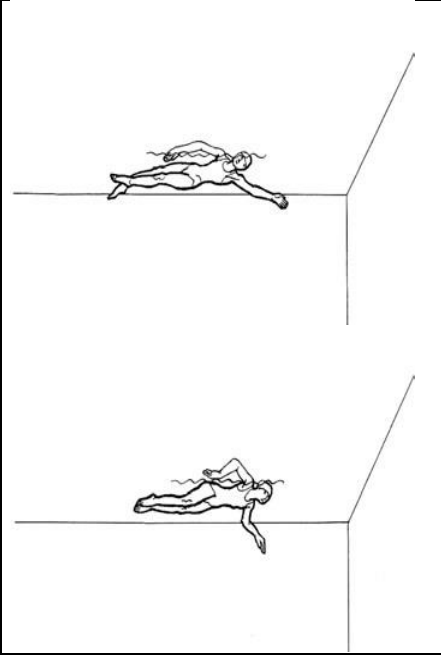
|  |   |   |
|--|---|---|
|  | <p>Die Drehung um die Längsachse in die Schwimmlage erfolgt kurz vor oder im Verlauf des Abstoßes</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?<br/><input type="radio"/> sehr gut<br/><input type="radio"/> überhaupt nicht<br/><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p> |
| <p>Bemerkungen:</p>  |   |   |

Kraulrollwende - Abstoß und Gleitphase:

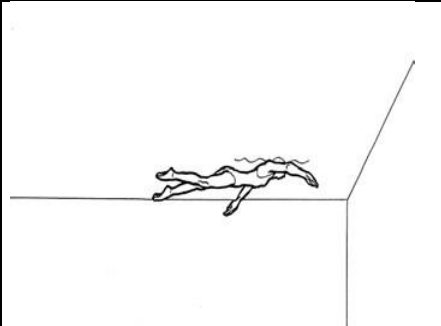
|  |   |   |
|--|---|---|
|  | <p>Dem Abstoß folgt die Gleitphase, danach beginnt der Beinschlag</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?<br/><input type="radio"/> sehr gut<br/><input type="radio"/> überhaupt nicht<br/><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p> |
| <p>Bemerkungen:</p>  |   |   |

## Rollwende Rücken

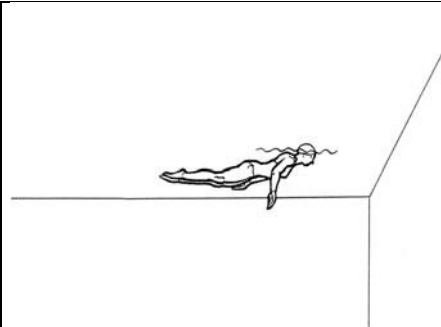
Vorbereitung der Rücken-Rollwende:

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p>Die Drehung in die Bauchlage erfolgt in Richtung Zugarm</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?<br/> <input type="radio"/> sehr gut<br/> <input type="radio"/> überhaupt nicht<br/> <input type="radio"/> verbesserungsfähig</p> |
| <p>Bemerkungen:</p>  |  |  |


Vorbereitung der Rücken-Rollwende:

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | <p>Der Zugarm bleibt zunächst an der Hüfte liegen</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?<br/> <input type="radio"/> sehr gut<br/> <input type="radio"/> überhaupt nicht<br/> <input type="radio"/> verbesserungsfähig</p> |
| <p>Bemerkungen:</p>  |   |  |


Vorbereitung der Rücken-Rollwende:

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p>Der andere Arm zieht und drückt ebenfalls bis zur Hüfte</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?<br/> <input type="radio"/> sehr gut<br/> <input type="radio"/> überhaupt nicht<br/> <input type="radio"/> verbesserungsfähig</p> |
| <p>Bemerkungen:</p>  |  |  |

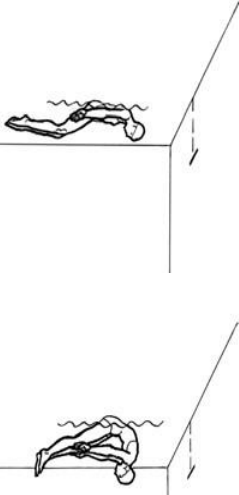
Vorbereitung der Rücken-Rollwende:

|   |  |  |
|---|--|--|
|  | <p>Beide Handflächen zeigen nach unten und unterstützen durch Druck nach unten und kopfwärts das Abtauchen des Oberkörpers</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?<br/> <input type="radio"/> sehr gut<br/> <input type="radio"/> überhaupt nicht<br/> <input type="radio"/> verbesserungsfähig</p> |
| <p>Bemerkungen:</p>   |  |  |

Vorbereitung der Rücken-Rollwende:

|   |   |  |
|---|---|--|
|  | <p>Kräftiges Vorbeugen des Kopfes (Diener) leitet das Abtauchen des Oberkörpers ein</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?<br/> <input type="radio"/> sehr gut<br/> <input type="radio"/> überhaupt nicht<br/> <input type="radio"/> verbesserungsfähig</p> |
| <p>Bemerkungen:</p>   |   |  |

Wende und Abtauchen:

|   |  |  |
|---|--|--|
|  | <p>Der Abwärtsschlag der Beine (Delphinkick) unterstützt das Abtauchen</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?<br/> <input type="radio"/> sehr gut<br/> <input type="radio"/> überhaupt nicht<br/> <input type="radio"/> verbesserungsfähig</p> |
| <p>Bemerkungen:</p>   |  |  |

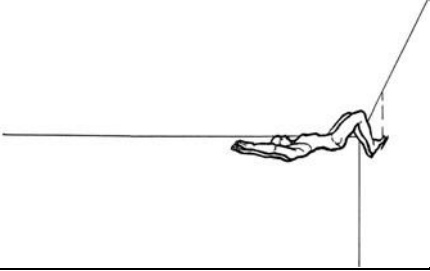
Wende und Abtauchen:

|                     |  |  |
|---------------------|--|--|
|                     | <p>Der Stützdruck beider Hände nach unten und in Richtung Schultern / Kopf unterstützt das Abtauchen und die Drehung um die Breitenachse</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?<br/> <input type="radio"/> sehr gut<br/> <input type="radio"/> überhaupt nicht<br/> <input type="radio"/> verbesserungsfähig</p> |
| <p>Bemerkungen:</p> |  |  |

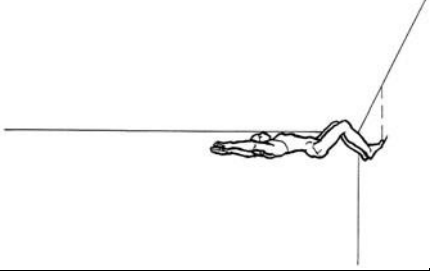
Wende und Abtauchen:

|                     |   |  |
|---------------------|---|--|
|                     | <p>Während der Körper unter Wasser in die neue Schwimmrichtung dreht, schwingen die Beine zunächst gestreckt, im weiteren Verlauf gehockt über Wasser zur Wendewand</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?<br/> <input type="radio"/> sehr gut<br/> <input type="radio"/> überhaupt nicht<br/> <input type="radio"/> verbesserungsfähig</p> |
| <p>Bemerkungen:</p> |   |  |

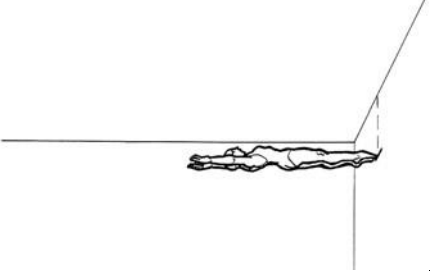
Abstoß und Gleiten:

|   |  |  |
|---|--|--|
|  | <p>Die Rolle endet, wenn die Füße unter Wasser die Wand berühren</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?<br/> <input type="radio"/> sehr gut<br/> <input type="radio"/> überhaupt nicht<br/> <input type="radio"/> verbesserungsfähig</p> |
| <p>Bemerkungen:</p>   |  |  |

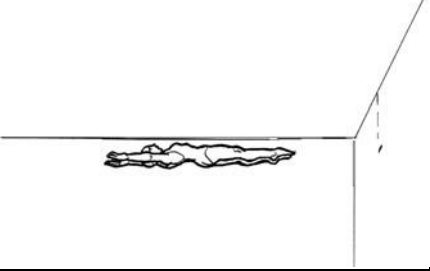
Abstoß und Gleiten:

|   |  |  |
|---|--|--|
|  | <p>Der Abstoß erfolgt unter Wasser in Rückenlage</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?<br/> <input type="radio"/> sehr gut<br/> <input type="radio"/> überhaupt nicht<br/> <input type="radio"/> verbesserungsfähig</p> |
| <p>Bemerkungen:</p>   |  |  |

Abstoß und Gleiten:

|   |   |  |
|---|---|--|
|  | <p>Die gestreckten Arme und Kinn zur Brust steuern zur Wasseroberfläche</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?<br/> <input type="radio"/> sehr gut<br/> <input type="radio"/> überhaupt nicht<br/> <input type="radio"/> verbesserungsfähig</p> |
| <p>Bemerkungen:</p>   |   |  |

Abstoß und Gleiten:

|   |   |  |
|---|---|--|
|  | <p>Dem Abstoß folgt die Gleitphase, danach beginnt der Beinschlag</p> | <p>Ist das Merkmal zu erkennen?<br/> <input type="radio"/> sehr gut<br/> <input type="radio"/> überhaupt nicht<br/> <input type="radio"/> verbesserungsfähig</p> |
| <p>Bemerkungen:</p>   |   |  |