



Schwimmen



1. Allgemeiner Teil

1.1 Bedeutung des Schwimmens

Schwimmen wird zu den gesündesten Freizeitbetätigungen gezählt und gilt auch als Sportart mit geringem Verletzungsrisiko. Durch den Auftrieb im Wasser wird der Körper unterstützt und die Belastung für die Gelenke und Knochen deutlich verringert. Es beugt auch Haltungsschäden vor.

Das Herz wird bei mäßiger Bewegung entlastet. Darüber hinaus wirkt die Wassertemperatur anregend auf den Kreislauf.

Das Schwimmen trägt zur Steigerung der allgemeinen Leistungsfähigkeit bei, da fast alle Muskeln beansprucht werden, wobei die Arme und der Oberkörper stärker trainiert werden. Allerdings hängt die Verteilung auch vom jeweiligen Schwimmstil ab.

Schwimmen ist für Menschen in jedem Lebensalter geeignet.

1.2 Strecken

Geschwommen werden Strecken, die meist ein Vielfaches von 100-Meter-Abschnitten sind: 100 m, 200 m, 400 m, 800 m und 1500 m, sowie die 50-m-Distanz als Sprintstrecke.

Beim Langstreckenschwimmen kommen Strecken zwischen 5 km und 25 km hinzu, die meist in offenen Gewässern ausgetragen werden.

Neben Einzelwettkämpfen finden auch Staffelwettkämpfe statt, wobei hier immer 4er Staffeln geschwommen werden. Es gibt Staffelwettbewerbe über 4×50 m, 4×100 m und 4×200 m.

1.3 Austragungsort

Austragungsorte sind für Strecken bis 1500 m Schwimmbecken, die die Anforderungen hinsichtlich Bahnlänge, Bahnbreite, Wassertiefe sowie Wassertemperatur erfüllen.

Die Bahnen werden durch Leinen von einander getrennt, die die Wellen von den benachbarten Bahnen abhalten sollen.

Die Leinen haben verschiedene Markierungen: im 5-m-Bereich vor jeder Beckenwand (in diesen Bereichen sind die Leinen meist durchgängig rot), in der Mitte und jeweils bei 15 m.

Auf dem Boden befindet sich zudem häufig in der Mitte einer jeden Bahn ein etwa 25 cm breiter schwarzer Strich, der 2 m vor dem Beckenende ein T ausbildet und dem Schwimmer hilft sich zu orientieren.

1.4 Schwimmstile

Im sportlichen Schwimmen kennt man vier Schwimmtechniken (Stile):

- Brustschwimmen
- Kraulschwimmen (Freistil)
- Rückenschwimmen (Rückenkraul)
- Delphinschwimmen (Schmetterling)

Das "Lagenschwimmen" bedeutet einen Wechsel dieser vier Stile nach bestimmten Teilstrecken.

Das Rückenschwimmen mit der Schwunggrätsche (meist ohne Gebrauch der Arme) wird vor allem beim Rettungsschwimmen angewandt.



Schwimmen



1.5 Start

Die Schwimmer starten nach dem Startsignal von den erhöhten Startblöcken ihrer Schwimmbahn durch einen Startsprung in das Wasser. Nur beim Rückenschwimmen und bei der Lagenstaffel startet der Rückenschwimmer aus dem Wasser heraus.

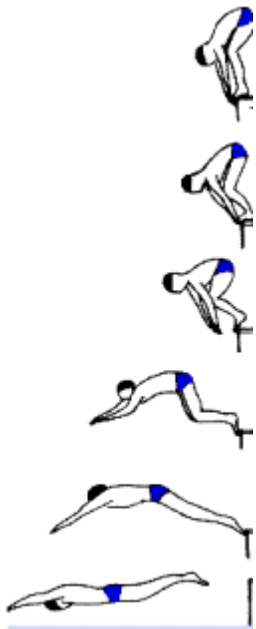
Startkommando:

1. Mehrere kurze Pfiffe
Der Schwimmer bereitet sich auf den Start vor und geht hinter den Startblock.
2. Langgezogener Pfiff
Der Schwimmer geht auf den Startblock, jedoch auf den hinteren Teil.
3. Gesprochenes Kommando "Auf die Plätze"
Der Schwimmer geht sofort in die gebeugte Starthaltung, dabei muss mindestens ein Fuß an die Vorderkante des Startblocks gesetzt werden (Start in Schrittstellung ist erlaubt).
4. Kurzer Pfiff
Start frei.

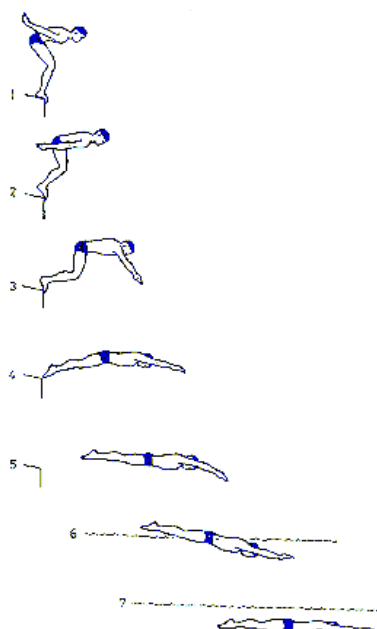
Bei Staffeln spricht man außer beim ersten Schwimmer von „fliegenden Wechseln“. Der Folgeschwimmer darf maximal 0,03 Sekunden vor dem tatsächlichen Anschlag des Vorschwimmers starten.

Verschiedene Starts:

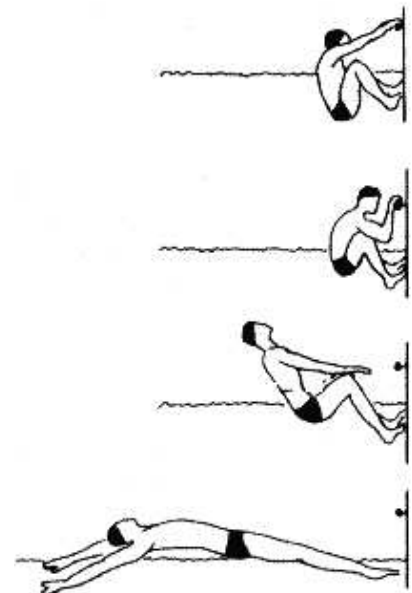
Greifstart (engl.: grab)



Startsprung mit Armkreis



Rückenstart



1.6 Anschlag

Die Zeit wird in dem Moment gestoppt, indem eine Hand (beim Brust- und Delfinschwimmen **beide** Hände) die Beckenwand berührt.

Bei Staffeln werden die Zwischenzeiten nach jedem Staffelschwimmer sowie die Endzeit genommen.

Bei großen Wettkämpfen wird meist elektronisch gemessen, die Anschlagmatten reagieren dabei schon auf die geringste Krafteinwirkung. Zusätzlich werden die Zeiten von immer mindestens einer Person pro Bahn mit einer Stoppuhr erfasst.













Schwimmen



2. BRUSTSCHWIMMEN

Bildreihe zum Brustschwimmen

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











Schwimmen



3. Kraulschwimmen (Freistil)

Bildreihe zum 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
			
<ul style="list-style-type: none"> - 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; 	<ul style="list-style-type: none"> - 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; 		<ul style="list-style-type: none"> - 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		Körper rollt zur Eintauchseite Drücken und Strecken
			
<ul style="list-style-type: none"> - 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; 			<ul style="list-style-type: none"> - 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.







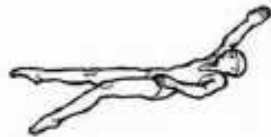





Schwimmen



4. Rückenschwimmen

Bildreihe zum 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.

Rollen zur Eintauchhand Kleinfingerkante taucht ein		Wasserfassen		Ziehen und Beugen		Drücken und Strecken			
									
<ul style="list-style-type: none"> - flache Körperlage mit leichtem Anstellwinkel; Schulter liegt höher als Hüfte; - die rechte Hand hat die Druckphase beendet; - die linke Hand taucht mit der Kleinfingerkante ein; 		<ul style="list-style-type: none"> - der Körper rollt zur Eintauchseite; - rechter Arm schwingt über Wasser gestreckt und über dem Körper nach hinten zum Eintauchpunkt; - links: Wasserfassen mit gestrecktem Arm – dann über die Seite bis Schulterhöhe ziehen und dabei im Ellenbogen beugen; 		<ul style="list-style-type: none"> - rechter Arm schwingt weiter über Wasser gestreckt und über dem Körper nach hinten zum Eintauchpunkt; - links beginnt die Druckphase: die Hand drückt in Richtung Körper am Oberschenkel vorbei nach unten; - dabei wird der Arm wieder gestreckt; 					
Abdruck nach unten Rollen zur Eintauchhand		Wasserfassen Zugbeginn		Rückschwing mit gestrecktem Arm		Rollen zur Eintauchhand Wasserfassen			
									
<ul style="list-style-type: none"> - der Körper rollt zur Eintauchseite; - rechts: Wasserfassen mit gestrecktem Arm - dann über die Seite bis Schulterhöhe ziehen und dabei im Ellenbogen beugen; - links ist die Druckphase beendet - der Aushub des gestreckten Arms beginnt 		<ul style="list-style-type: none"> - linker Arm schwingt über Wasser gestreckt und über dem Körper nach hinten zum Eintauchpunkt; die Handfläche zeigt nach außen; - rechts beginnt die Druckphase: die Hand drückt in Richtung Körper am Oberschenkel vorbei nach unten; dabei wird der Arm wieder gestreckt; 		<ul style="list-style-type: none"> - rechts Ende der Druckphase; - der Aushub wird durch den Druck der Hand nach unten vorbereitet; - die linke Hand taucht mit der Kleinfingerkante ein; - flache Körperlage 					













Schwimmen



5. Delfinschwimmen

Bildreihe zum Delfinschwimmen

Das Hauptcharakteristikum des Delfinschwimmens ist die Ganzkörperwelle. Sie wird durch Vor- und Rückbeugeaktionen des Kopfes gesteuert. Kopfvorbeugung steuert zum "Eintauchen"; Kopfrückbeugung steuert zum "Auftauchen". Die Welle setzt sich über Kopf, Wirbelsäule, Hüfte, Oberschenkel und Unterschenkel bis in die Fußspitzen fort (Kick).

Kopf ist stark gebeugt	Zeigefingerkanten eintauchen	Beinschlag	Schultern vorschieben und Wasser fassen	Bogenförmiger Armzug beginnt	Ziehen und Beugen
					
<ul style="list-style-type: none"> - Schulterbreites Eintauchen; - Arme und Schultern vorstrecken. - Der Abwärtsschlag wird vorbereitet durch Senken der Hüfte und der Knie. - Der Kopf /das Kinn ist extrem zur Brust hin gebeugt. 		<ul style="list-style-type: none"> - Schultern vorschieben; - Wasserfassen und 1.Kick; 		<ul style="list-style-type: none"> - Auswärtszug beginnt den nach außen gedrehten Handflächen; - Die Hände ziehen unter Beugung im Ellenbogen nach außen-unten und lenken dann bogenförmig zum Zug einwärts in Richtung Körpermitte um. - Der Kopf beginnt in den Nacken zu beugen; - die Beine bewegen sich nach oben. 	
2. Beinschlag vorbereiten	Drücken und Strecken Schultern und Kopf hochdrücken	Einatmen Beinschlag	Kopf beugen	Arme vorschwingen	Beinschlag vorbereiten
					
<ul style="list-style-type: none"> - Der 2. Kick wird vorbereitet durch Senken der Hüfte und Knie; - die Handflächen lenken zur Körpermitte hin – die Druckphase beginnt. - Schultern und Kopf werden hochgedrückt. 		<ul style="list-style-type: none"> - Druckphase mit zunehmender Streckung der Arme. - Kräftiger Druck der Handflächen nach außen und oben an der Hüfte vorbei und 2. Kick - Moment der Einatmung durch den Mund - Zügiger Übergang in die Vorschwingphase. 		<ul style="list-style-type: none"> - Die Arme schwingen mit leicht gebeugten Armen (die Oberarme sind eingedreht) über Wasser nach vorne zum Eintauchpunkt. - Das Vorschwingen der Arme wird durch frühes und intensives Beugen des Kopfes zur Brust hin (Diener) erleichtert. - Gleichzeitig wird der 1. Kick durch Absenkung der Hüfte und Beugung der Knie vorbereitet. - Die Hände tauchen schulterbreit mit den Fingern zuerst ein. 	



Schwimmen



6. Wende

Bildreihe zur Kippwende Brust

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



Schwimmen



Bildreihe zur Kippwende Kraul

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



Schwimmen



8. Hygiene

1. Nicht ohne Duschen (mit Seife) ins Wasser!
2. Fußwaschanlage gegen Infektionen benutzen!
3. Vor dem Schwimmen auf die Toilette gehen!
4. Nach dem Schwimmen duschen (wegen des Chlors) und wieder Fußdusche benutzen!

9. Baderegeln (Auszug)

