



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 verschiedene Strecken, z.B. 50-m Sprintstrecke, 100 m, 200 m, oder Langstrecken zwischen 5 km und 25 km.

Neben Einzelwettkämpfen finden auch Staffelwettkämpfe statt, wobei hier immer 4er Staffeln geschwommen werden.

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.

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.

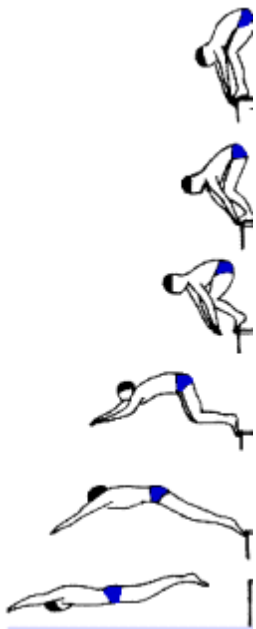
Startkommando:

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.

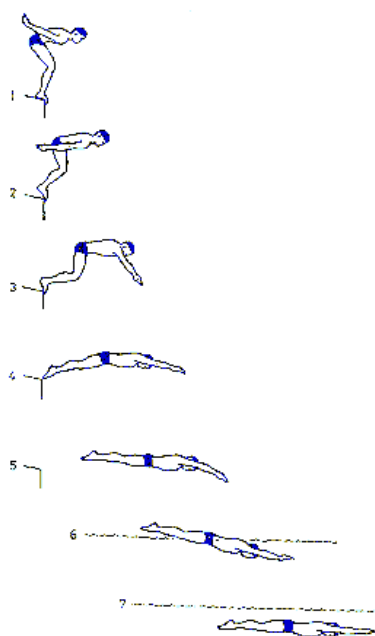
Bei Staffeln spricht man außer beim ersten Schwimmer von „fliegenden Wechseln“. Der Folgeschwimmer darf maximal 0,03 Sekunden vor dem tatsächlichen Anschlag des Vorschwimmers starten.

Verschiedene Starts:

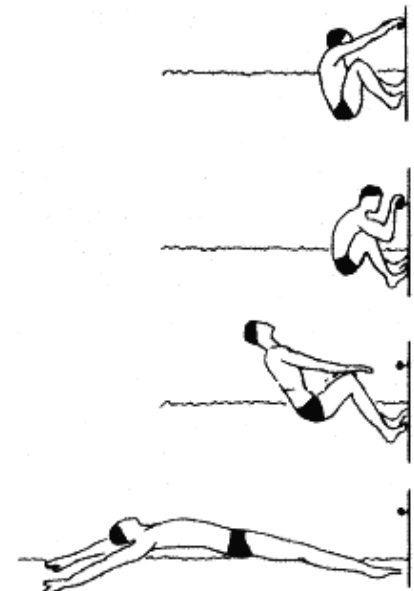
Greifstart (engl.: grab)



Startsprung mit Armkreis



Rückenstart



Quelle: Sportunterricht.de

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

Wasserfassen Ausatmen	Zug über Schulterbreite Ausatmen	Ellenbogen beugen	Schwungvoll nach innen ziehen	Ellenbogen drücken Kopf und Schultern hoch
				

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
				

Quelle: sichere-schule.de

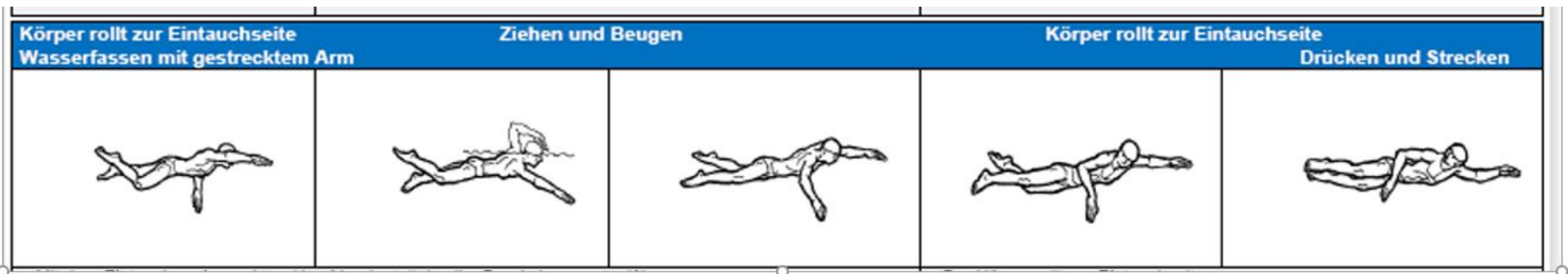
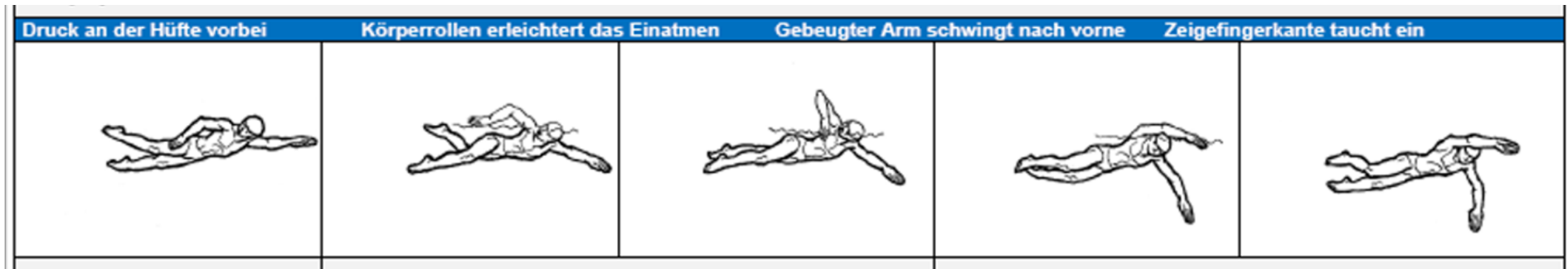


Schwimmen



3. Kraulschwimmen (Freistil)

Bildreihe zum Kraulschwimmen



Quelle: sichere-schule.de

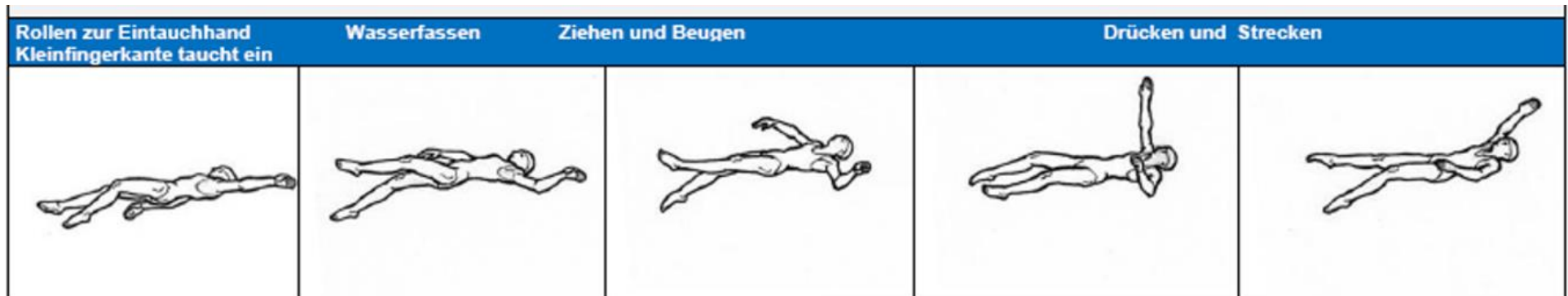


Schwimmen



4. Rückenschwimmen

Bildreihe zum Rückenschwimmen



Quelle: sichere-schule.de

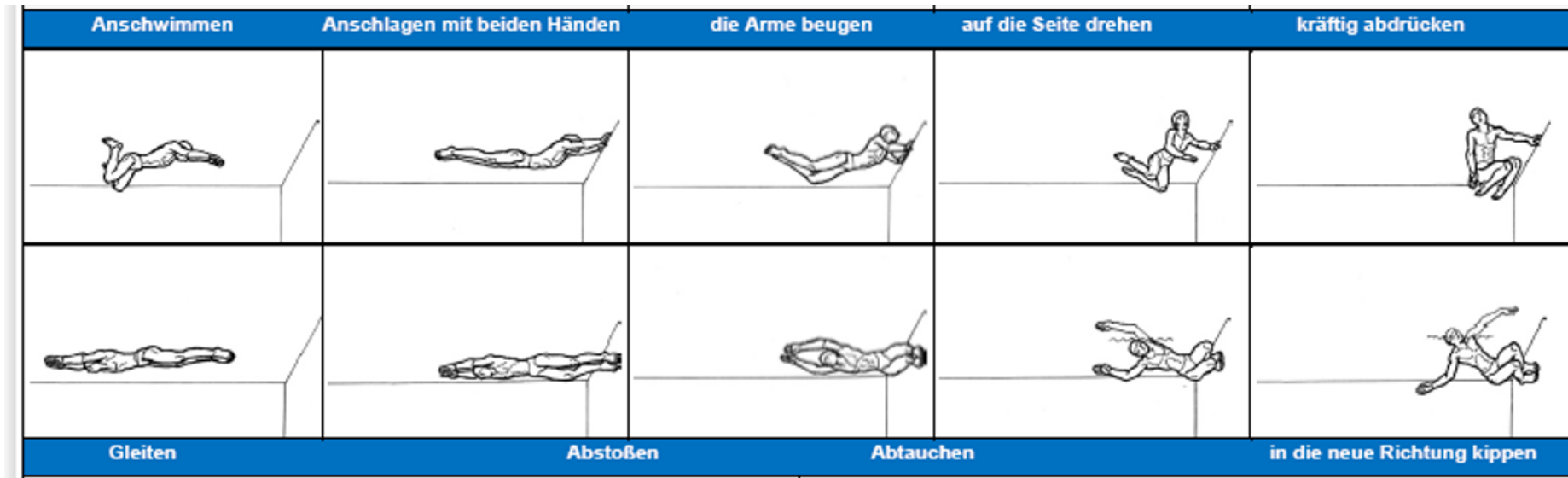


Schwimmen



5. Wende

Bildreihe zur Kippwende Brust



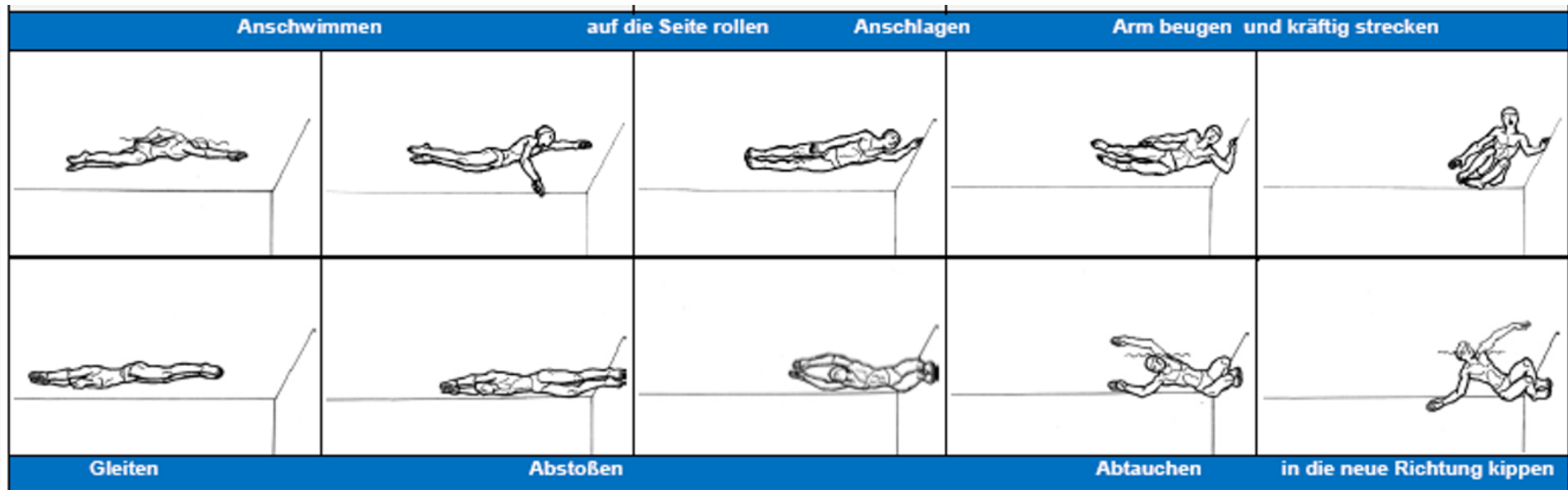
Quelle: sichere-schule.de



Schwimmen



Bildreihe zur Kippwende Kraul



Quelle: sichere-schule.de



Schwimmen



6. 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!

7. Baderegeln (Auszug)



Quelle: drk-oberhausen-rheinhausen.de