

Technische Erläuterungen

1. Schwimmen

Freistilschwimmen

Die Schwimmart ist frei, die Schwimmart darf ohne anzuhalten gewechselt werden.

Wechselschlagschwimmen

Abwechselungsweise Antriebsbewegungen mit dem linken und dem rechten Arm; davon zeitlich unabhängige rhythmische Beinbewegungen.

Als Wechselschlagschwimmen gelten Kraul und Rücken.

Gleichschlagschwimmen

Gleichzeitige und symmetrische Antriebsbewegungen mit den Armen bzw. den Beinen. Gegenseitig abhängige, zeitliche aufeinander abgestimmte Arm- und Beinbewegungen.

Als Gleichschlag gelten Brust, Rückengleichschlag und Delfin.

Einbau von Hindernissen/Geschicklichkeitsübungen

- Koordination und Kombination der Arm- und Beinbewegungen verschiedener Schwimmarten.

Beispiele: Kraulbeinschlag mit Brustarmzug, Delfinbeinschlag mit Kraularmzug.

- Drehungen um die Körperquer- und die Körperlängsachse.

Beispiele: in der Mitte jeder Bassinlänge muss ein Purzelbaum eingefügt werden oder pro Bassinlänge müssen 3 (oder mehrere) halbe Drehungen um die Längsachse (=Schrauben) gemacht werden.

Ideen für den Einbezug von Hindernissen:

- Umschwimmen von Bällen, Pfosten und anderen im Wasser liegenden Gegenständen in der Art eines Slaloms.
- Überschwimmen von Leitern, Luftmatratzen, Schwimmleinen (quer gespannt), Brettern (z.B. ein Surfbrett) und anderen Hindernissen.
- Unterschimmen von obenerwähnten Hindernissen, durch einen oder mehrere im Wasser «stehende» Reifen tuachen, eine Markierung oder einen Gegenstand am Bassinboden berühren.

2. Wasserspringen

Eintauchehaltung

a) Eintauchen fusswärts:

Der Körper steht senkrecht zur Wasseroberfläche, die Beine sind gestreckt, die Rumpf- und Gesäßmuskulatur ist gespannt, die Arme sind seitlich am Körper, die Handflächen an den Oberschenkeln angelegt, aufrechte Kopfhaltung und Blick gradeaus.

b) Eintauchen kopfwärts:

Der Körper bildet beim Eintauchen kopfwärts eine möglichst gerade Linie von den Händen bis zu den Zehenspitzen. Die Füße und die Beine sind gestreckt, die Rumpf- und die Gesäßmuskulatur sind so gespannt, dass eine Hohlkreuzhaltung vermieden wird. Die Arme sind so über den Kopf geschlossen, dass sie eine gerade Verlängerung des Oberkörpers bilden und den Kopf soll genau zwischen den Armen sein und weder nach vorne noch nach hinten angezogen werden.

Die Hände sind fest geschlossen

Entweder:

oder:

Handflächen auf Handrücken

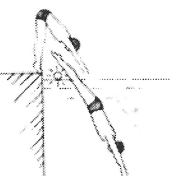
Mit der Daumen einer Hand in der Faust der anderen



Hilfsmittel fürs Eintauchen kopfwärts/vorwärts

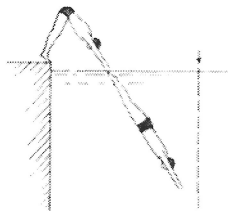
1. Leine

Eine Schwimmleine oder ein Gummiseil wird etwa 30 cm ausserhalb des Bassinrandes auf die Wasseroberfläche gelegt, bzw. etwas oberhalb des Wassers gespannt. Damit ein Überschlagen der Beine verhindert wird, versucht der Übende mit dem Fussriss die Leine/Gummiseil beim Eintauchen zu berühren.



2. Tauchringe/-teller

Um den Übenden zu einem korrekten Durchtauchen bis zum Bassinboden zu motivieren, werden Tauchringe/-teller in ausreichender Distanz (bitte Zeichnung beachten!) vom Bassinrand ins Wasser geworfen. Der Springer soll in gespannter Körperhaltung auf direktem Weg zum Tauchring/-teller durchtauchen.

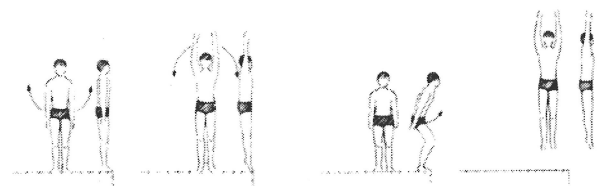


Absprung

a) ohne Ausholbewegung:

1. Die Arme sind in der Ausgangsstellung in Hochhalte
2. Zehenstand
3. Beugung von Knie- und Fussgelenken
4. Absprung mit energischem Strecken der Beingelenke

b) mit Ausholbewegung:



1. Die Arme sind in der Ausgangsstellung seitlich am Körper angeschlossen.
2. Die Arme holen seitwärts oder seitwärts-hoch aus und gleichzeitig hebt sich der Körper in den Zehenstand.
3. Die Arme schwingen seitwärts-abwärts, und die Fuss- und Kniegelenke werden gebeugt, ohne dass die Hüften und der Oberkörper nach vorne oder nach hinten fallen.
4. Die Arme schwingen rasch vorwärts in die Hochhalte, und der ganze Körper wird mit einem energischen Absprung gestreckt.