



# Schwimmen

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.

Das Herz wird bei mäßiger Bewegung entlastet. Darüber hinaus wirkt die Wassertemperatur anregend auf den Kreislauf. Beim Schwimmen werden fast alle Muskeln beansprucht, wobei die Arme und der Oberkörper stärker trainiert werden. Allerdings hängt die Verteilung auch vom jeweiligen Schwimmstil ab. Schwimmen ist für Menschen in jedem Lebensalter geeignet.

## 1. 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 4x50 m, 4x100 m und 4x200 m.

## 2. 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.

### Verschiedene Starts:

Grabstart, Startsprung mit Armkreis, Rückenstart

### Startkommando:

#### 1. Mehrere kurze Piffe

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. Dabei müssen beide Füße in gleichem Abstand von der Vorderkante stehen

#### 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.

### Anschlag

Die Zeit wird in dem Moment gestoppt, in dem eine Hand (beim Brust- und Schmetterlingsschwimmen 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.

### **3. Disqualifizierung beim Wettkampfschwimmen**

Ein Schwimmer, der folgende Fehler durchführt, wird vom Wettkampf ausgeschlossen bzw. disqualifiziert:

- beim falschen Start
- nach dem 2. Fehlstart
- bei Verlassen der vorgeschriebenen Bahn
- bei Nichteinhalten der Stilart
- nach einer falschen Wende
- nach falschem Anschlag bei Wende oder Ziel

### **4. Schwimmstile**

Als Schwimmstil bezeichnet man die spezielle Art oder Technik, in der geschwommen wird. Die heute bekanntesten modernen Grundschwimmarten sind Brustschwimmen, Kraulschwimmen, Rückenschwimmen und Schmetterlingsschwimmen (Delfinschwimmen).

#### **Brustschwimmen**

##### **Armbewegung**

- Wasserfassen: Die Hand erfühlt den Wasserwiderstand, indem sie sich unter leichtem Beugen zum Unterarm nach außen unten bewegt.
- Antriebsphase: Die Hand steht senkrecht zur Schwimmrichtung. Die Beugung zwischen Ober- und Unterarm nimmt bis zur Schulterebene stetig zu. Die Hände werden zunächst leicht nach außen und mit zunehmender Geschwindigkeit nach unten sowie hinten bewegt.
- Nach vorne bringen: Bevor die Arme die Schulterebene erreichen, werden sie mit einer schnellen / kräftigen Einwärtsbewegung bis fast vor die Brust geführt und nach vorn in die Streckung gebracht.

##### **Beinbewegung**

Der Beinschlag beginnt mit dem Beugen der Unterschenkel bei leicht geöffneten Knien und Füßen.

Die Fersen werden möglichst dicht an das Gesäß gebracht. Die Füße und Unterschenkel beschreiben einen schwungvollen Kreis nach hinten unten bis zur vollständigen Streckung der Beine.

Nach dem Start und nach jeder Wende darf der Schwimmer einen sogenannten Tauchzug durchführen, bevor er an die Wasseroberfläche zurückkehrt. Hierbei führt er vollständig untergetaucht einen vollen Armzug bis zu den Oberschenkeln und einen Brust-Beinschlag (Grätschbeinschlag) aus.

#### **Kraulschwimmen**

##### **Armbewegung**

- Eintauchen: Der Arm taucht in Verlängerung des Schultergelenks möglichst weit vorn ein, dabei zeigt die Handfläche leicht nach außen.
- Wasserfassen: Nach dem Eintauchen erfühlt die Hand den Wasserwiderstand, indem sie sich unter leichtem Beugen zum Unterarm nach außen und unten bewegt.
- Zugphase: Während der gesamten Antriebsphase steht die Hand rechtwinklig zur Schwimmrichtung. Die Beugung zwischen Ober- und Unterarm nimmt bis zur

Schulterebene zu. Zuerst wird die Hand leicht nach außen und mit zunehmender Geschwindigkeit nach hinten bewegt.

- Abdruckphase: Nach Passieren der Schulterebene erreicht der Beugungswinkel zwischen Ober- und Unterarm seinen höchsten Wert. Im letzten Teil der Antriebsphase wird die Hand auf einer leicht gekrümmten Bahn nach hinten und außen bewegt.
- Herausnehmen: Durch leichtes Drehen des Körpers um die Längsachse so wie durch Anheben des Schultergürtels wird das Herausheben des Arms erleichtert. Der Ellenbogen führt das Herausheben an.
- Überwasserbewegung: Der Ellenbogen bleibt der höchste Punkt. Der Unterarm und die Hand schwingen locker und weitgehend körperparallel nach vorn.

### **Beinbewegung**

Die Beinbewegung wird im Hüftgelenk und durch den Oberschenkel eingeleitet. Die Füße sind beim Abwärtsschlag leicht einwärts gedreht; bei der Aufwärtsbewegung in Normalstellung.

Die Beugung des Unterschenkels erfolgt durch den Wasserdruck. Die Aufwärtsbewegung erfolgt mit gestrecktem Bein.

### **Körperlage**

Der Schwimmer liegt mit leicht angehobenem Kopf im Wasser.

### **Wende**

Die übliche Wende beim Kraulschwimmen ist die Rollwende, bei der der Schwimmer anstatt mit der Hand anzuschlagen eine Rolle vor der Beckenwand macht und sich dann mit den Beinen wegstößt.

### **Rückenschwimmen**

Beim Rückenschwimmen liegt der Schwimmer flach auf dem Rücken im Wasser. Der Armzug wird wechselseitig ausgeführt, wobei die Arme über dem Kopf ins Wasser eintauchen, unter Wasser nach vorne geführt werden und oben wieder zurück. Der Arm wird unter Wasser nicht gerade, sondern abgeknickt geführt, da man im gebeugten Arm mehr Kraft hat.

Der Beinschlag besteht, wie beim Kraul, aus abwechselnden Auf- und Abbewegungen der Beine aus der Hüfte heraus. Ein starker Beinschlag beim Rückenschwimmen stabilisiert die Lage im Wasser.

### **Schmetterlingsschwimmen (Delfin)**

Beim Armzug werden beide Arme gleichzeitig mit einer S-förmig ziehenden Bewegung (sogenannter Schlüssellochzug) unter Wasser von vorn nach hinten geführt und dann gerade wieder über den Kopf nach vorn gebracht. Es wird normalerweise alle zwei Züge nach vorne geatmet. Als Beinschlag führt der Körper eine Ganzkörper-Wellenbewegung aus, die sich vom Brustkorb an bis in die Füße fortsetzt.

Das Schmetterlingsschwimmen gilt heute nach dem Kraulstil als die zweitschnellste Schwimmart und nach dem richtig ausgeführten Bruststil als die zweitanstrengendste. Bei Wettkämpfen wird es bis zu einer Distanz von 200 Meter absolviert. Aufgrund internationaler Bezeichnungen wird die Schwimmart weltweit nun „Butterfly“ und deshalb auf deutsch offiziell „Schmetterling“ genannt.

## 5. Schwimmhilfen

Um Schwimmen zu erlernen bzw. zu verbessern können im Schwimmunterricht folgende Hilfsmittel eingesetzt werden:

- Schwimmbrett
- Schwimm-Noodle
- Pull-boy
- Flossen
- Tauchring
- Bälle

## 6. Lagenschwimmen

Das Lagenschwimmen ist eine Kombination von vier Schwimmstilen. Dabei wird jeweils ein Viertel der Strecke (meistens 50 m oder 100 m) in einem Stil geschwommen. Im Einzelwettbewerb ist die Reihenfolge Schmetterling, Rücken, Brust und schließlich Freistil (in der Regel Kraul).

In der so genannten Lagenstaffel treten vier Schwimmer an, die jeweils einen der vier Schwimmstile absolvieren. Hierbei ändert sich jedoch die Reihenfolge: es beginnt der Rückenschwimmer, um den Start korrekt im Wasser zu vollziehen, gefolgt von Brust, Schmetterling und Freistil.

## 7. Baderegeln (nur ein Auszug)



## **8. Allgemeine Baderegeln für den Schwimmunterricht**

- Der Schwimmbereich darf nur unter Aufsicht einer Lehrkraft betreten werden!
- Vor dem Schwimmen unbedingt duschen!
- Im Hallenbad ist das Rennen und das Springen vom Beckenrand verboten!
- Keine Glasflaschen im Hallenbad!
- Wenn in Bahnen geschwommen wird, so ist ausreichend Abstand zum Vordermann und ein „Rechtsschwimmgebot“ einzuhalten!
- Auch nach dem Schwimmunterricht muss man sich (mit Seife) duschen!

## **9. Rettungsschwimmen**

Bei der Rettung eines Ertrinkenden gilt einiges zu beachten, so muss z.B.

- auf die Strömung,
- auf einen möglichen Strudel,
- auf einen möglichen Wellengang,
- auf die Wassertemperatur,
- auf die Tiefe und das Ufer

geachtet werden.

Bei der Rettung eines Ertrinkenden sollte man sich ihm von hinten nähern.

Bei der Rettung sollte man nachfolgende Rettungsgriffe kennen und anwenden können:

- Kopfgriff
- Achselgriff
- Fesselgriff