



Schwimmen

1. Gesundheitsaspekt

Schwimmen zählt zu den gesündesten Freizeitbetätigungen 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.

2. Strecken

Geschwommen werden 50m, 100 m, 200 m, 400 m, 800 m und 1500 m

Beim Langstreckenschwimmen kommen Strecken zwischen 5 km und 25 km hinzu.

Es gibt auch Staffelwettkämpfe (immer 4 Personen): 4x50 m, 4x100 m und 4x200 m.

3. Schwimmstile

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

- **Brustschwimmen:** wird in Schwimmkursen als erste Technik erlernt

In Bauchlage werden die Arme unter der Wasseroberfläche gleichzeitig nach vorne gebracht. Sind die Arme fast gestreckt, werden sie nach außen bewegt und in einer runden Bewegung wieder unter die Brust gezogen. Direkt danach führen die Beine einen Grätschschwung aus. Sind die Beine nach hinten komplett gestreckt, erfolgt der nächste Armzug. Beim Brustschwimmen ist es wichtig, eine gute Koordination zwischen Beinen und Armen zu haben.

Häufige Fehler:

- „Scherenschlag“ mit den Beinen
- Fußspitzen sind nicht gebeugt, sondern gestreckt und haben somit weniger Widerstand, um den Schwimmer nach vorne zu schieben.

- **Kraulschwimmen:** schnellste Schwimmart

Das Gesicht des Schwimmers blickt zum Grund des Gewässers. Zum Atmen wird der Kopf nicht vollständig aus dem Wasser gehoben, sondern alle zwei bis fünf Armzüge seitlich gedreht. Während zwei Armzügen macht der Schwimmer normalerweise sechs Beinschläge.

Die übliche Wende beim Kraulschwimmen ist die Rollwende, bei der der Schwimmer nicht mit der Hand am Beckenrand anschlägt, sondern eine Rolle macht und sich dann mit den Beinen abstößt.

Häufige Fehler:

- Fehlerhafte Atmung
- Überkreuzen der Hände beim Eintauchen

- **Rückenschwimmen:** schwierigste Schwimmart

Unter Rückschwimmen, auch Rückenkräulen genannt, versteht man einen Schwimmstil, bei dem der Körper flach im Wasser liegt und der Schwimmer mit wechselnden Armzügen rückwärts bewegt. Dabei schlagen die Beine gleichmäßig auf und ab.

Häufiger Fehler:

Starke Beugung der Hüfte führt zu einer Sitzposition im Wasser

- **Schmetterlingschwimmen:** ist die zweitschnellste Schwimmart nach Kraul

Beim Armzug werden beide Arme gleichzeitig mit dem sogenannten 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. Die Beine führen eine Ganzkörper-Wellenbewegung aus, die sich vom Brustkorb an bis in die Füße fortsetzt. Pro Armzug werden zwei Beinschläge ausgeführt.

Dem Schwimmer ist es erlaubt, nach dem Start und nach jeder Wende bis zu 15 m völlig untergetaucht zurückzulegen. An diesem Punkt muss der Kopf die Wasseroberfläche durchbrochen haben. Der Schwimmer muss bis zur nächsten Wende oder bis zum Ziel an der Wasseroberfläche bleiben.

4. Start

Der Schwimmer startet nach dem Startsignal von den Startblöcken seiner Schwimmbahn durch einen Startsprung in das Wasser.

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. 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.

5. Anschlag

Die Zeit wird in dem Moment gestoppt, in dem eine Hand die Beckenwand berührt. Beim Brust- und Schmetterlingschwimmen müssen beide Hände berühren.

6. Baderegeln (nur ein Auszug)

