




Auf die Plätze, los!

Wir schwimmen für Olympia
2020 Tokio



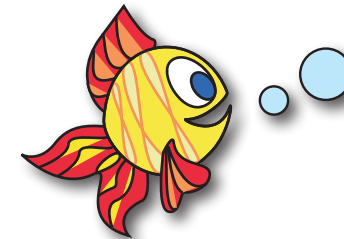
Hallo Kinder,
mein Name ist „Flossie“.
Kommt mit mir
und lernt etwas über die
Olympischen Spiele
und das Schwimmen!

Begleitende Arbeitsmappe zum Wettbewerb
„Wir schwimmen für Olympia“ für die Grundschüler.

Inhaltsverzeichnis

	Seite
1. Die Geschichte der Olympischen Spiele	
1.1 Die antiken Olympischen Spiele	3
1.2 Quiz: Die antiken Olympischen Spiele	5
1.3 Die Olympischen Spiele der Neuzeit	6
1.4 Quiz: Die antiken Olympischen Spiele	7
2. Die Symbole, Zeichen und Zeremonien der Olympischen Spiele	
2.1 Die Olympischen Ringe	8
2.2 Das Olympische Versprechen	9
2.3 Die Olympische Hymne	10
2.4 Das Olympische Motto	10
2.5 Das Olympische Feuer und der Fackellauf	11
2.6 Die Eröffnungs- und die Schlussfeier	12
3. Schwimmen	
3.1 Die Geschichte des Schwimmens	14
3.2 Die vier Schwimmdisziplinen	16
3.3 Offizielle Wettkämpfe	17
3.4 Quiz: Schwimmen	19
4. Spiele und Rätsel	
4.1 Fairplay ist ...	20
4.2 Zahlenraum von 1 bis 20	21
4.3 Buchstabenquadrat	22
4.4 Malen	23
5. Quellenverzeichnis	24
6. Wettbewerb	25

1. Die Geschichte der Olympischen Spiele



Ihr habt sicher alle schon einmal etwas über die Olympischen Spiele gehört oder sie sogar im Fernsehen verfolgt. Aber habt ihr euch schon mal gefragt, warum und seit wann es sie gibt, und wer wohl als erstes auf die Idee kam, solche Wettkämpfe zu veranstalten? Wenn ihr die folgenden Seiten aufmerksam durchlest, könnt ihr eine Menge interessanter Dinge erfahren und am Ende vielleicht sogar die Olympiaquizze beantworten.

1.1 Die antiken Olympischen Spiele

Die ersten Olympischen Spiele, von denen man sicher weiß, fanden bereits 776 vor Christus in Griechenland statt. Ihren Namen verdanken sie dem Austragungsort Olympia.

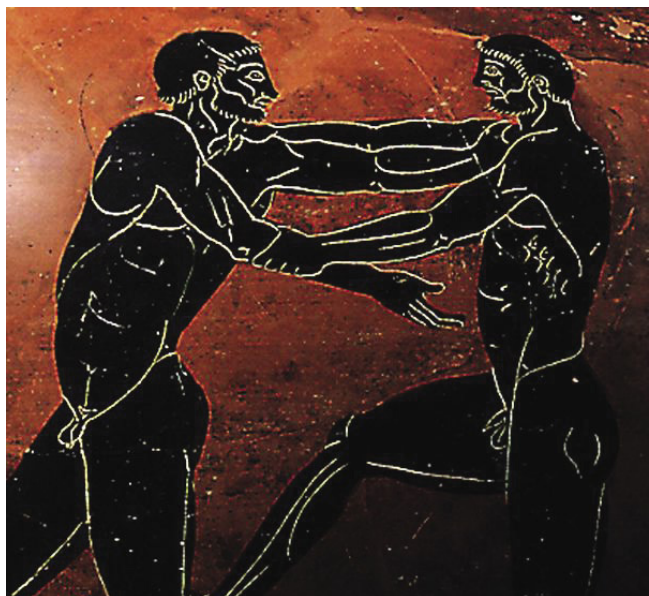


Schon damals waren sie mit einem großen Fest verbunden. Alle vier Jahre wurden sie zu Ehren des Göttervaters „Zeuss“, an den die Griechen damals glaubten, durchgeführt. Aus dem ganzen

Kulturraum kamen Menschen, um die Wettkämpfe zu sehen. Teilnehmen durften ausschließlich Männer und Jungen. Verheirateten Frauen war sogar das Zuschauen verboten, denn die Wettkämpfe wurden nackt durchgeführt. Schwimmen zählte damals noch nicht zu den Disziplinen. Es waren überhaupt sehr viel weniger Wettkämpfe als heute. Damals gab es lediglich den Fünfkampf (Pentathlon) aus Stadionlauf, Weitsprung, Ringen, Speer- und Diskuswerfen, außerdem Faustkampf, Allkampf (auch Pankratation genannt) bei dem außer beißen, kratzen und Augen ausdrücken alles erlaubt war, Wagen- und Pferderennen.

Der Sieger der Wettbewerbe bekam einen Kranz aus dem heiligen Ölbaum von Olympia geflochten und wurde in seiner Heimatstadt reich belohnt. Alle anderen Teilnehmer gingen leer aus.





Die Olympischen Spiele dauerten maximal fünf bis sechs Tage. Eröffnet wurden sie mit der Ablegung eines Eides. Alle Kampfrichter, Wettkämpfer und deren Väter und Brüder sowie die Trainer mussten schwören, dass sie sich keinerlei Vergehen gegen die olympischen Wettkampffregeln zu Schulden kommen lassen wollten. Die Athleten fügten noch hinzu, dass sie sich einem sorgfältigen, zehn Monate andauerndem Training unterzogen hatten.

In den Tagen vor, während und nach den Spielen wurde der sogenannte Gottesfrieden eingehalten, das heißt, dass kein Athlet oder Zuschauer auf der Reise zu den Spielen und zurück sowie während der Wettkämpfe angegriffen werden durfte, weil er unter dem Schutz des Zeus stand.

Die letzten Spiele der Antike fanden 393 nach Christus statt. Kurz darauf verbot der christlich römische Kaiser Theodosius I alle heidnischen Feste.

1.2 Quiz: Die antiken Olympischen Spiele

Die ersten antiken Olympischen Spiele fanden bereits 776 vor Christus in statt. In Griechenland

waren sie das größte Fest zu Ehren des

Alle Jahre kamen die Menschen aus dem ganzen

Kulturraum, um sich die Wettkämpfe anzusehen.

Allerdings durften nicht alle Menschen zu sehen.

Den war es verboten und

teilnehmen durften auch nur und

Der Sieger erhielt einen geflochtenen von den Zweigen des heiligen

Ölbaums in Olympia. Die Zweiten und Dritten im Wettkampf bekamen

Eröffnet wurden die Spiele mit dem

Auf dem Weg zu den Spielen und zurück in ihre Heimat brauchten die Menschen keine Angst zu

haben, denn sie standen unter dem des Zeus.

Diesen Frieden nennt man

Im Jahre 393 nach Christus wurden die Olympischen Spiele des

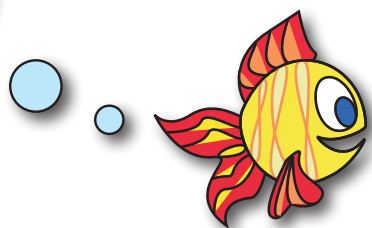
Altertums gefeiert. Kaiser Theodosius I., der dem Glauben angehörte,

ließ alle Feste verbieten,

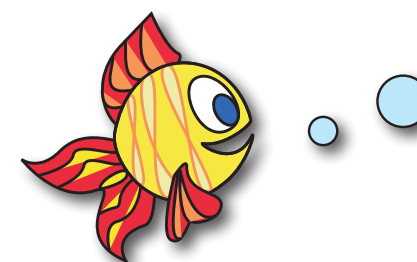
und zerstörte die Heiligtümer.



Uff, das war jetzt ziemlich viel, nicht wahr? Aber ich hoffe, ihr habt trotzdem alles aufmerksam gelesen, denn jetzt kommt, wie versprochen das 1. Olympia-Quiz. Meint ihr, dass ihr es schafft alle Lücken auszufüllen?



Jetzt fragt ihr euch sicher, wie es kommt, dass wir heute trotzdem wieder Olympische Spiele haben. Wenn ihr weiterlest werdet ihr erfahren, wie es dazu kam.



1.3 Die Olympischen Spiele der Neuzeit

Ende des 19. Jahrhunderts, also vor über hundert Jahren, gruben die Deutschen die Antiken Stätte Griechenlands aus. Dabei stießen sie auch auf Olympia und somit, wie ihr ja bereits wisst, auf die Stelle, an der vor über 1500 Jahren die größten Sportwettkämpfe Griechenlands, die Olympischen Spiele, stattgefunden hatten. Die Menschen waren begeistert von dem was man über die alten Griechen herausfand und ganz besonders von den großen Sportfesten zu Ehren des Zeuss.



Hier auf dem Foto seht ihr den französischen Baron Pierre de Coubertin. Auch er war voller Begeisterung für diese Wettkämpfe. Er schlug vor, alle vier Jahre ein internationales Sportfest durchzuführen, das dem Frieden und der Völkerverständnis dienen sollte und den Namen der berühmtesten

Wettkampfveranstaltung des Altertums tragen sollte: Olympische Spiele. Die Sportler sollten sich im fairen Wettstreit gegenüberstehen.

Und so wurde auf einem Internationalen Kongress 1894 in Paris die Neubegründung der Olympischen Spiele beschlossen. Weil die Spiele jedes Mal in einem anderen Land stattfinden sollten, wurde ein Internationales Olympisches Komitee (IOC) gegründet. Das 1. Olympische Komitee könnt ihr auf dem Foto sehen. Es ist für die Vergabe und Aufrechterhaltung der Spiele zuständig.



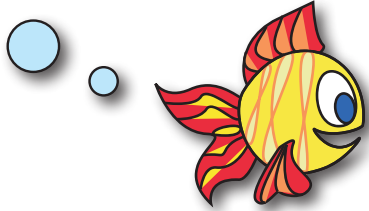
Bereits 1896 wurden die ersten Olympischen Spiele durchgeführt und nun ratet mal wo? Genau in Athen, der Hauptstadt von Griechenland, dem Geburtsland der Spiele. Elf Tage dauerten sie. Das Stadion wurde nach antikem Vorbild auf den Fundamenten der ausgegrabenen Sportstätte errichtet. Aus 13 Ländern kamen damals 285 Athleten und kämpften um die 42 Titel. Auch damals nahmen, ebenso wie in der Antike, nur Männer an den Wettkämpfen teil. Frauen durften erst ab der zweiten Olympiade 1900 an den Wettkämpfen teilnehmen.

Seit 1924 gibt es sowohl eine Sommer- als auch eine Winterolympiade. An den letzten Olympischen Spielen in London nahmen mehr als 11.000 Sportler aus ungefähr 200 Nationen teil. Mittlerweile gibt es 300 verschiedene Wettkämpfe aus 28 Sportarten. Die ersten drei Sportler jedes Wettkampfes bekommen Medaillen (Gold, Silber und Bronze). Außerdem gibt es seit 1948 auch noch Olympische Spiele für behinderte Menschen, die Paralympics, die inzwischen jedes Mal im Anschluss an die Olympischen Spiele stattfindet.

1.4 Quiz: Die Olympischen Spiele der Neuzeit

Mit der Ausgrabung der begann die Begeisterung für die alten Griechen. Der französische Baron Pierre de wollte die Olympischen Spiele wieder einführen. Sie sollten dem und der dienen. Darum sollten die Sportler auch zueinander sein. So wurde 1894 die Wiedereinführung der Olympischen Spiele beschlossen. Gleichzeitig wurde das gegründet. Die ersten Olympischen Spiele der Neuzeit fanden in statt. Seit dem werden sie, ebenso wie die Spiele der Antike alle Jahre gefeiert. Sie finden jedes mal in einem Land statt. Es gibt sowohl eine als auch eine Olympiade. Außerdem gibt es seit 1948 auch die, das ist die Olympiade für behinderte Menschen. Das höchstes Ziel eines Sportlers ist es, Olympiasieger zu werden und die zu gewinnen.

Und?
Habt ihr alle Lücken ausfüllen können?
Dann geht es jetzt weiter mit den Symbolen, Zeichen und Zeremonien der Olympischen Spiele.
Viel Spaß!



2. Die Symbole, Zeichen und Zeremonien der Olympischen Spiele:

2.1 Die Olympischen Ringe

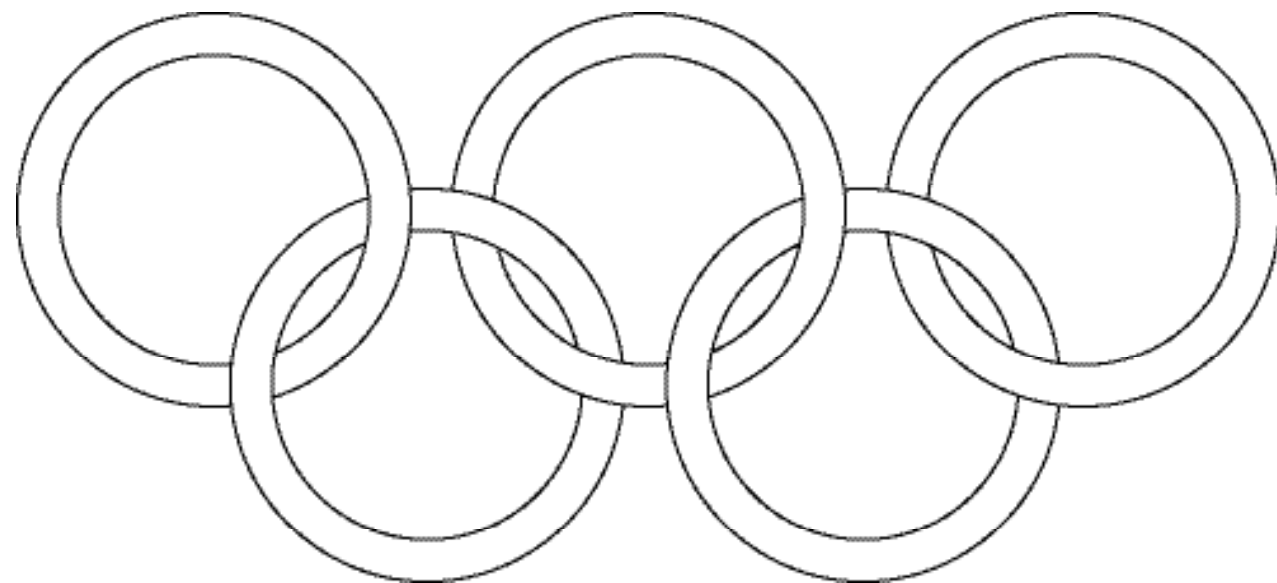


Die Olympischen Ringe sind das Symbol der Olympischen Bewegung. Die Idee dazu hatte Pierre de Coubertin. erinnert ihr euch? Er war der Begründer der Olympischen Spiele der Neuzeit. Er wollte durch dieses Symbol den Zusammenhalt aller fünf Kontinente durch die Olympischen Spiele ausdrücken. Heute werden die Farben: **BLAU**, **GELB**, **SCHWARZ**, **GRÜN** und **ROT** häufig den einzelnen Kontinenten zugeordnet. Damals hat Coubertin sie deshalb ausgewählt, weil in jeder Länderfarbe mindestens eine der Farben enthalten ist. Die Ringe sollen damit symbolisch alle Völker umschließen.

Heute schmücken die Olympischen Ringe die Olympische Fahne. Diese wurde das erste Mal 1920 in Antwerpen gehisst. Das Belgische Olympische Komitee stiftete daraufhin eine Fahne, die nun jedes Mal bei der Abschlussfeier dem Bürgermeister der nächsten Olympiastadt zur Aufbewahrung gegeben wird.



Versucht, die Olympischen Ringe in den richtigen Farben auszumalen. Ihr wisst nicht wie? Seht euch auf dieser Seite Mal genau um, irgendwo werdet ihr sie finden.



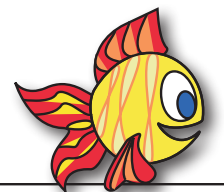
2.2 Das Olympische Versprechen

Tja, die Olympischen Spiele 1920 hatten es irgendwie in sich. Nicht nur die Olympische Fahne wird seit 1920 hochgezogen, man spricht auch seit dem das „Olympischen Versprechen“. Das kommt euch jetzt sicher irgendwie bekannt vor und ihr habt recht. Auch in der Antike wurde ein Olympisches Versprechen oder auch Eid gesprochen.

Heute spricht aber nur noch ein Athlet oder eine Athletin stellvertretend für alle anderen das Versprechen während der Eröffnungsfeier. Seit 1972 spricht auch ein Vertreter der Kampfrichter, stellvertretend für alle ein ähnliches Versprechen.

Sicher habt ihr auch schon davon gehört, dass in den letzten Jahren immer wieder Sportler dabei erwischt wurden, wie sie unerlaubte Mittel eingenommen haben, um ihre Leistung damit zu steigern. Man nennt diese Mittel Doping-Mittel und da es bei den Olympischen Spielen um Fairness geht, ist es hier ganz besonders schlimm, wenn Sportler diese verbotenen Mittel einnehmen. Darum wurde im Jahr 2000 ein Verzicht auf Doping in die offizielle Formel des Olympischen Versprechens hinzugenommen.

Warum gilt es als unfair, wenn Sportler verbotene Mittel zu sich nehmen?



Olympisches Versprechen – Olympischer Eid

Früher:

„Im Namen aller Wettkämpfer gelobe ich, dass wir im fairen Wettstreit an den Olympischen Spielen teilnehmen und die für sie geltenden Regeln achten und befolgen werden, im Geiste sportlicher Fairness, zum Ruhme des Sports und zur Ehre unserer Mannschaften.“

Heute:

„Im Namen aller Wettkämpfer gelobe ich, dass wir im Geist der Sportlichkeit, zum Ruhme des Sports und zur Ehre unserer Mannschaft an diesen Olympischen Spielen teilnehmen und dabei die Regeln, die für sie gelten, achten und befolgen und uns zu einem Sport ohne Doping und Drogen verpflichtet fühlen.“



2.3 Die Olympische Hymne

Habt ihr gewusst, dass es auch eine Olympische Hymne gibt? Sie ist zwar nicht so bekannt, aber sie wurde bereits bei den ersten Olympischen Spielen der Neuzeit 1896 uraufgeführt. Sie heißt »La cantate des Jeux Olympiques«. 1958 machte das IOC sie zur offiziellen Olympische Hymne. Seit dem kann man sie sowohl bei der Eröffnungs- als auch Schlussfeier hören.

2.4 Das Olympische Motto

Wenn ihr die Erwachsenen nach dem Olympischen Motto fragt, werden euch die meisten antworten „Dabei sein ist alles“. Coubertin hat es ursprünglich etwas anders ausgedrückt: Er sagte: „Teilnehmen ist wichtiger als siegen“.

Aber das offizielle Olympische Motto ist auch dieser Satz nicht.

Dieses lautet:

„*Citius, Altius, Fortius*“, das ist Latein und bedeutet „*Höher, Schneller, Weiter*“. Damit soll das ständige menschliche Streben nach Vervollkommnung zum Ausdruck gebracht werden.



Denkt euch doch einen Eid, ein eigenes Motto und eine Hymne für den Schwimmwettbewerb aus. Wenn ihr diesen dann feierlich eröffnet, könnt ihr schon einmal ein klein wenig erleben, wie es wäre, wenn ihr als Wettkämpfer bei den Olympischen Spielen dabei wärt. Die Hymne könntet ihr ja dann zu Beginn jeder Schwimmstunde oder auf dem Weg dorthin singen.

2.5 Das Olympische Feuer und der Fackellauf

Schon in der Antike brannte in Olympia ständig ein heiliges Feuer. So kam es wohl, dass während der Spiele 1928 und 1932 für die Dauer der Wettkämpfe ein Feuer auf einem Turm über den Olympiastadien brannte.

1936 hatte der deutsche Carl Diem die Idee, das Feuer von Sportlerinnen und Sportlern zu Fuß von Olympia nach Deutschland bringen zu lassen.

Damals liefen über 3000 Sportlerinnen und Sportler einen 3050 km langen Fackellauf von Olympia nach Berlin, dem damaligen Austragungsort der Olympischen Spiele.

Ja, bei diesen Fackelläufen war das manchmal gar nicht so einfach: 1956 war das Feuer zum ersten Mal mit dem Flugzeug unterwegs nach Australien. 1976 wurde es sogar per Laserstrahl über Satelliten nach Montreal geschickt. In Barcelona schoss ein Bogenschütze die Flamme zur Feuerschale und bei den Winterspielen in Lillehammer brachte sie ein Skispringer über den Schanzentisch ins Stadion. Ihr seht die Flamme hat schon so gut wie jede Art von Transport hinter sich gebracht.

Seit dem wird das Olympische Feuer in Olympia mit Hilfe von Sonnenstrahlen in einem Hohlspiegel entzündet und nach einer Feier im antiken Stadion auf den Weg in die jeweilige Olympiastadt gebracht.



Es ist ein Symbol der Verbundenheit der neuen und der alten Spiele geworden. Durch den Weg, den die Flamme zurücklegt, ist es auch ein Symbol der Vereinigung der Völker. Immer pünktlich zu Beginn der Spiele trifft es im Olympiastadion ein, wo es dann über die Dauer der Spiele in einer Flammenschale brennt.



2.6 Die Eröffnungs- und die Schlussfeier

Eröffnungsfeier

Die Olympischen Spiele beginnen traditionsgemäß mit einer großen Eröffnungsfeier. Dabei präsentiert sich das Gastgeberland, das für die gestalterische Umsetzung der Zeremonien verantwortlich ist.

Der Einmarsch der Nationen ist der wichtigste und am längsten dauernde Bestandteil der Eröffnungsfeier. Dabei kommen die Mannschaften nach Ländern getrennt hinter ihrer jeweiligen Nationalfahne ins Stadion. Angeführt werden sie – zu Ehren der Gründernation der Olympischen Spiele – von der griechischen Mannschaft. Die Mannschaft des gastgebenden Landes kommt als letzte ins Stadion.



Nachdem dessen Staatsoberhaupt die Eröffnungsformel gesprochen hat, wird die olympische Hymne gespielt und die offizielle olympische Fahne gehisst.



Ein Läufer trägt anschließend die olympische Fackel in das Stadion, mit der dann das Olympische Feuer entzündet wird. Als Symbol des friedlichen Geistes der Spiele werden am Ende der Eröffnungsfeier Tauben freigelassen und ein Feuerwerk entzündet.



Schlussfeier

Auch bei der Schlussfeier ziehen die Athletinnen und Athleten wieder in das Stadion ein, seit 1956 geschieht dies aber nicht mehr mannschaftsweise sondern bunt gemischt.



Nachdem sie sich vom Publikum verabschiedet haben, wird die Fahne eingeholt und dem Bürgermeister der nächsten Olympiastadt übergeben. Zum Schluß erlischt die Olympische Flamme.

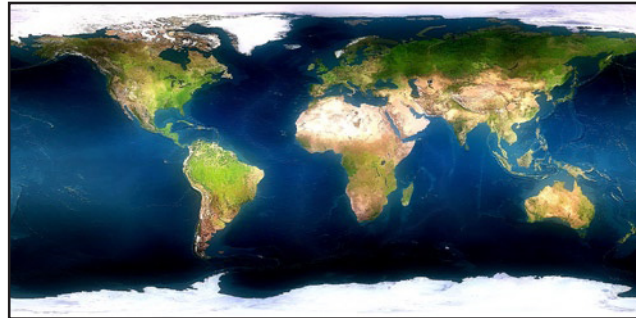
Von allen Veranstaltungen sind die Eröffnungs- und die Schlussfeier die begehrtesten, obwohl sie keine Wettkämpfe beinhalten. Die Karten für diese Veranstaltungen sind daher auch die teuersten und am schwierigsten zu bekommen. Auf den Bildern könnt ihr vielleicht erahnen, warum das so ist. Vielleicht könnt ihr euch ja dieses Jahr die Eröffnungs- und Schlussfeier in Rio im Fernsehen ansehen.



3. Schwimmen

3.1 Die Geschichte des Schwimmens

Wusstet ihr, dass über 70% der Erde mit Wasser bedeckt sind?



Da ist es wohl kaum verwunderlich, dass die Menschen schon vor langer Zeit versuchten, sich im Wasser zu bewegen. Schwimmen zu können, diente zunächst in erster Linie dazu, sich Nahrung zu verschaffen.

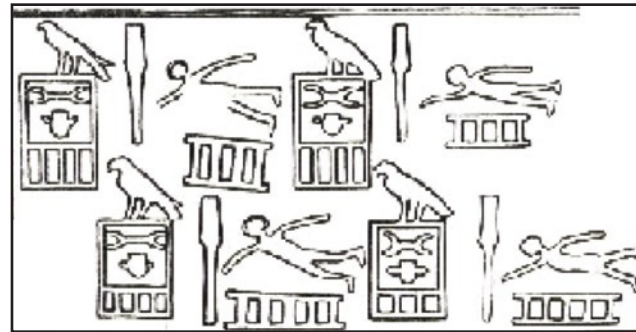
Aber schon sehr früh merkten die Menschen, dass man auch aus ganz anderen Gründen baden gehen kann.

Die Ägypter

Ihr wisst sicher, dass die Menschen im alten Ägypten als besonders klug und schlau galten. Ihr Wissen war für die damalige Zeit unheimlich groß. Sie entdeckten zum Beispiel, dass Baden auch gut für die Gesundheit ist. Sie waren auch die ersten, die nachweislich Wasserkuren anwandten.

Ja und schwimmen – schwimmen konnten die Ägypter damals auch schon nicht schlecht. Auf einem Siegelzylinder

aus dem 5. – 4. Jahrtausend v. Chr. werden Kraulschwimmer dargestellt. Der gleiche Schwimmstil ist später auf zwei Hieroglyphen wiederzufinden:



Die Mesopotamier

Die Menschen in Mesopotamien entwickelten sogar eigene Methoden, um Schwimmen zu lernen. Steinbilder der Assyrer und Babylonier aus dem 1. Jahrtausend v. Chr. zeigen aufgeblasene Fellsäcke als Schwimmhilfen.

Die Griechen

Die ersten Badeanstalten – Gymnasien genannt – wurden von den Griechen gebaut. Diese entstanden, weil die Athleten und Sportler sich mittels Kaltwasser abkühlen und grob reinigen wollten. Sie hatten damals einen großen Einfluss, denn der Sport hatte einen sehr hohen Stellenwert, und die Athleten wurden durch die Olympischen Spiele zu Helden.

Zur Gesunderhaltung empfahlen die Priesterärzte in Griechenland Diät, Schwimmen und Sport.

Die Römer

212 vor Chr. gab es in Rom bereits 170 öffentliche Bäder. Die Badehäuser waren ein Ort, wo man sich traf, miteinander kommunizierte, Lesungen abhielt und Sport trieb. Mit unseren Badeanstalten sind diese Gebäude nicht zu vergleichen.

Könnt ihr euch ein Schwimmbecken vorstellen, das 70 m lang und 40 m breit ist? Genau die Größe hatte das größte Schwimmbecken. Es befand sich in den 80 nach Chr. erbauten Titus-Thermen. Um die Zeitenwende gab es dann auch das erste beheizte Schwimmbecken. Die letzten in Rom gebauten Therme entstanden 324 nach Chr. unter Kaiser Konstantin. Um 330 gab es mehr als 850 öffentliche Bäder, sie konnten meist unentgeltlich genutzt werden.

Die Blütezeit Roms war im dritten Jahrhundert nach Chr. vorbei und führte zum Zerfall des Badewesens. Es gab danach nur noch kleinere Badeanstalten.

Das Mittelalter

Im Mittelalter gehörte Schwimmen neben Reiten, Bogenschießen, Fechten, Jagen, Schachspielen und Versemachen zu den sieben ritterlichen Tugenden.

Die Neuzeit

Erst im 18. Jahrhundert wurde das Schwimmen zu einem festen Bestandteil in unsere Gesellschaft und wurde auch in den Schulen gelehrt. Hallenbäder, so wie ihr sie kennt, wurden ab 1855 in Deutschland gebaut.

Wie man das Schwimmen noch im letzten Jahrhundert lehrte, könnt ihr auf den folgenden Bildern sehen:



3.2 Die vier Schwimmdisziplinen

Ihr kennt sicher alle die vier olympischen Schwimmdisziplinen:

1. Brustschwimmen
2. Rückenschwimmen
3. Freistilschwimmen
4. Delphinschwimmen

Außer beim Rückenschwimmen startet man bei Wettkämpfen immer vom Startblock, beim Rückenschwimmen dagegen aus dem Wasser.



Brust- und Delphinschwimmen

Das Brustschwimmen ist die älteste Schwimmart. Sie existiert bereits seit dem 17. Jahrhundert.



Wusstet ihr schon, dass sich das Delphinschwimmen aus dem Brustschwimmen entwickelt hat? Das ist noch gar nicht mal so lange her. Angefangen hat das alles ungefähr in den 30er Jahren des letzten Jahrhunderts. Die Leute haben sich damals gefragt, wie sie beim Brustschwimmen noch schneller werden könnten und kamen dabei auf die Idee, die Arme nicht mehr nur unter Wasser zu bewegen, sondern über Wasser nach vorne zu bringen.



Damit war der heute als Schmetterlingschwimmen bezeichnete Schwimmstil geboren.

Die Beinbewegung veränderte man später noch, in dem man von den Tieren lernte. Sie werden heute geschlossen auf und ab bewegt, ähnlich wie bei einem Delphin, daher auch der Name Delphinschwimmen.

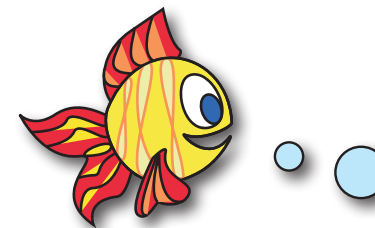
Jetzt wollt ihr sicher gerne wissen, warum die Menschen heute wieder Brustschwimmen, wenn doch das Delphinschwimmen viel schneller ist.

Das kam daher, das irgendwann bei den Brustschwimmwettbewerben keiner mehr Brust geschwommen ist, sondern alle nur noch Delphin. Da man jedoch das Brustschwimmen erhalten wollte, nahm man das Delphinschwimmen in den 50er Jahren fortan als vierte Disziplin hinzu und führte beim Brustschwimmen die Regel ein, dass die Arme nur noch unter Wasser bewegt werden dürfen.

Freistilschwimmen

Wenn ihr euch nun noch mal die vier Schwimmarten ansieht, werdet ihr euch sicher fragen, warum dort Freistilschwimmen anstelle von Kraulschwimmen steht. Das kommt daher, dass die Regel des Freistil-

schwimmens lediglich die Bauchlage vorsieht. Da dies aber mit dem Kraulschwimmen am schnellsten geht, schwimmen alle Schwimmer bei dieser Disziplin ausschließlich im Kraulstil, obwohl sie auch anders schwimmen könnten. Kraulschwimmen entstand übrigens in den 70er Jahren des 19. Jahrhunderts.



Es gab zwischenzeitlich auch sehr kuriose Disziplinen im Schwimmen, wie Kraulen nur für Matrosen (1896), Unterwasserschwimmen (1900) oder im Wasserspringen das Kopfweitspringen (1904).

3.3 Offizielle Wettkämpfe

Euch ist sicher schon aufgefallen, dass diese Broschüre „Auf die Plätze Los!“ heißt. Das kommt daher, dass, anders als beim Laufen, das Startsignal „Fertig“ zwischen „Auf die Plätze“ und „Los“ nicht existiert.

Bei offiziellen Wettkämpfen werden folgende Strecken geschwommen: 50, 100, 200, 400, 800 und 1500 Meter.



Lagenwettbewerbe:

Hinzu kommen sogenannte Lagenwettbewerbe. Dabei müssen hintereinander alle vier Schwimmstile geschwommen werden. Die festgelegte Reihenfolge ist: Delphin-, Rücken-, Brust- und Freistilschwimmen.

Staffelwettbewerbe:

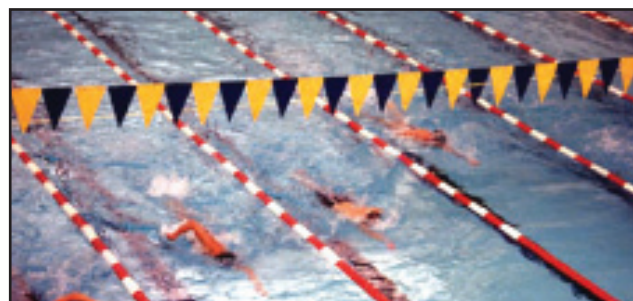
Außer den Einzelwettbewerben gibt es auch noch Staffelwettbewerbe, bei denen jeweils vier Schwimmer einer Mannschaft nacheinander schwimmen müssen. Auch bei den Staffelwettbewerben gibt es eine Lagenstaffel. Dabei muss jede Schwimmart von einem Schwimmer geschwommen werden, d.h. jedes Mitglied der Staffel schwimmt jeweils eine Lage. Weil hierbei aus praktischen Gründen nur der erste Schwimmer aus dem Wasser starten sollte, wird bei der Staffel als erstes Rücken geschwommen. Die Reihenfolge ist, anders als bei Einzelwettbewerben: Rücken-, Brust-, Delphin- und Freistilschwimmen.

Beckenbreite:

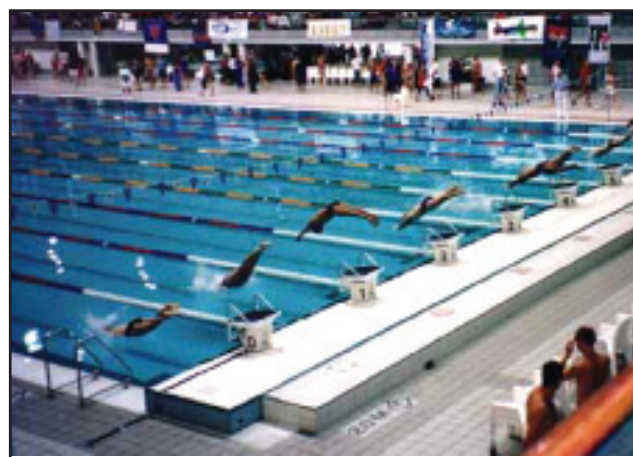
Bei großen Wettbewerben, wie den Olympischen Spielen, schwimmt man in 50 Meter langen Becken. Es gibt mittlerweile aber auch offizielle Meisterschaften in 25 Meter Becken, sogenannte Kurzbahnen.

Wettkampffzahlen und Richtlinien:

Das Becken wird mit rot-weißen Schwimmleinen in acht Bahnen eingeteilt. Jede Bahn ist auf dem Beckenboden durch einen schwarzen Streifen markiert.



Damit die Schwimmer beim Rückenschwimmen eine Orientierung vor der Wende haben und nicht an die Wand schwimmen, befindet sich über der Wasseroberfläche fünf Meter vor dem Beckenrand ein Seil mit Flaggen.



Gestartet wird von Startblöcken. Diese Blöcke sind von rechts nach links durchnummeriert. Für den Start beim Rückenschwimmen sind über dem Wasserspiegel Griffe angebracht.

Bei Wettkämpfen wachen mindestens acht Offizielle über den regelgerechten Ablauf: ein Schiedsrichter, ein Starter, mindestens zwei Platzierungsrichter, zwei Schwimmrichter und zwei

Wenderichter. Wer einen Fehlstart verursacht, wird disqualifiziert.

Die Wassertemperatur beträgt zwischen 25 und 26 °C.

Immer nur eine Antwort ist richtig!



3.4 Quiz: Schwimmen

Beim Brustschwimmen ...

- muss man auf dem Bauch schwimmen
- muss man auf dem Rücken schwimmen
- darf man auf dem Bauch oder auf dem Rücken schwimmen

Bei den Olympischen Spielen ist das Becken ...

- 25 m lang
- 50 m lang
- 25 m mal 50 m lang

Beim Rückenschwimmen ...

- muss man vom Block starten
- kann man auch aus dem Wasser starten
- muss man aus dem Wasser starten

Beim Lagenschwimmen ...

- schwimmt man alle vier Schwimmarten
- darf man nur mit schwimmen, wenn man in der Lage ist, eine ganze Bahn zu tauchen
- darf man nur mit schwimmen, wenn man in der Lage ist 25 m zu gleiten

Nach dem Start ...

- darf man die ganze Bahn tauchen
- darf man gar nicht tauchen
- darf man 15 m tauchen

1900 gab es bei den olympischen Spielen im Schwimmen die Disziplin ...

- Unterwasserschwimmen
- Gleiten
- Tieftauchen

Im Wasserspringen gab es 1904 die Disziplin ...

- Kopfweitsprung
- Standweitsprung
- Hochsprung

Welche der folgenden Schwimmarten gibt es nicht ...

- Schildkrötenschwimmen
- Delphinschwimmen
- Schmetterlingsschwimmen

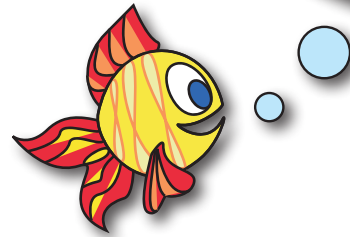


4. Spiele und Rätsel

4.1 Fairplay ist, ...

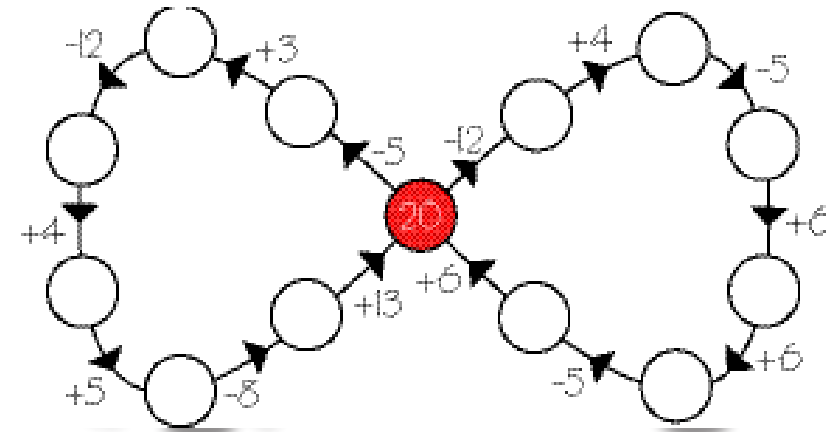
- ... wenn wir andere beim Schwimmen anfeuern
- ... wenn wir einen Fehler zugeben
- ... wenn wir gemeinsam beim Aufräumen der verwendeten Materialien helfen
- ... wenn wir die Regeln einhalten
- ... wenn wir auch eine Niederlage akzeptieren
- ... wenn wir anderen zum Sieg gratulieren
- ... wenn wir andere nicht auslachen, nur weil er nicht so gut schwimmt wie wir
- ... wenn wir jemandem Mut machen, der sich nicht traut vom Block zu springen

Vielleicht habt ihr ja selbst schon mal so etwas erlebt? Wann wart ihr zu jemandem fair oder jemand zu euch. Oder habt ihr vielleicht auch schon mal erlebt, dass jemand unfair zu euch war? Schreibt eure „Fair Play“ Geschichten auf.

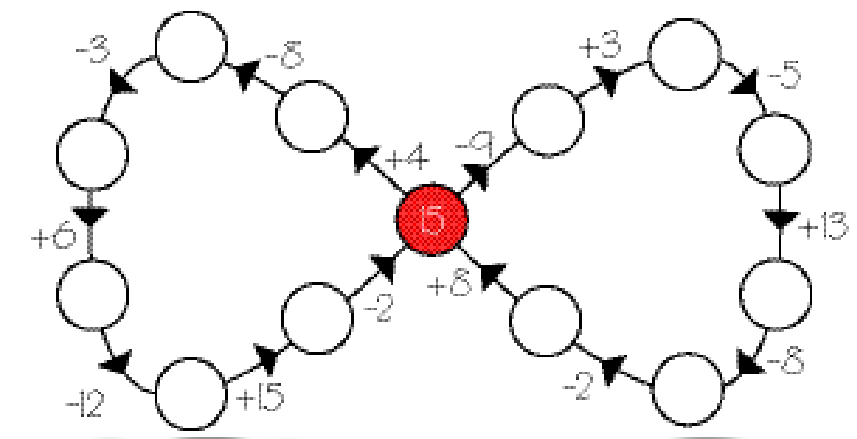
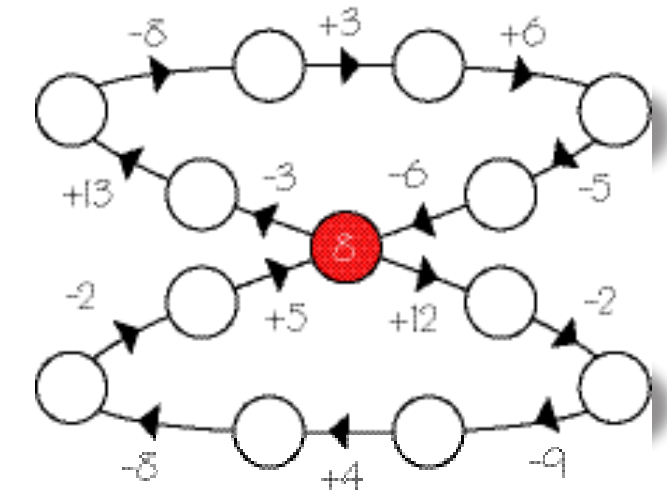


- ... wenn ich
- ... wenn ich
- ... wenn ich

4.2 Zahlenraum von 1 bis 20



Na dann mal los!



4.3 Buchstabenquadrat

- BADEN
- RUTSCHEN
- PEKING
- STARTSIGNAL
- LAGEN
- SIEGER
- STARTBLOCK
- KRAULEN
- FLOSSI
- BADEMEISTER
- OLYMPIA

B	N	D	G	R	A	R	T	U	Q	P	G	C	S
Z	A	D	N	E	L	U	A	R	K	R	N	B	T
A	X	D	A	P	U	T	E	G	O	M	I	N	A
I	V	B	E	O	Y	S	P	I	L	D	K	U	R
P	C	S	R	N	L	C	S	K	A	M	E	N	T
M	K	E	H	L	O	H	P	I	G	A	P	T	S
Y	N	B	D	S	A	E	O	A	E	M	L	U	I
L	E	T	U	O	A	N	S	F	N	G	H	N	G
O	F	U	E	P	H	R	S	L	M	O	E	I	N
E	S	T	A	R	T	B	L	O	C	K	N	R	A
L	I	D	N	U	R	E	A	S	G	E	N	I	L
W	M	A	N	A	R	T	K	S	U	T	R	U	O
A	T	B	A	D	E	M	E	I	S	T	E	R	N
A	B	E	F	E	R	A	L	T	B	E	P	E	A

Könnt ihr die 11
Begriffe finden?
Mein Name ist
auch dabei!



4.4 Malen

Hier könnt
ihr zum Thema
„Olympische Spiele“
ein Bild eurer
Wahl malen.



5. Quellenverzeichnis

Literaturnachweis:

Frankfurt RheinMain 2012 GmbH in Zusammenarbeit mit dem HKM (Hrsg.). (2002). *Startklar für Olympia*. Frankfurt. Druckerei Imbescheidt KG.

NOK, Deutschland. (Hrsg.). (1998). *Mach mit bei der Schülerolympiade!*. Mainz. Bödige & Partner GmbH.

NOK, Deutschland. (Hrsg.). (2002). *Mach mit bei der Schülerolympiade!*. Erbach. Druckerei Le Roux.

NOK, Deutschland. (Hrsg.). (2004). *Mach mit bei der Schülerolympiade!*. (im Druck).

Microsoft Encarta Enzyklopädie Professional 2003.

Internetadressen:

<http://www.guenther-s.de>

<http://private.addcom.de/hess/olympische-idee.html>

Bildernachweis:

Abb., Seite 3: <http://www.jadu.de>

Abb., Seite 4: <http://www.Schulwettbewerb.de>

Abb., Seite 5: <http://www.olympia.hessonline.de>

Abb. 1, Seite 6: <http://www.nok.de>

Abb. 2, Seite 6: <http://www.hessonline.de>

Abb., Seite 8: <http://www.online.wdr.de>

Abb., Seite 11: <http://www.ozweb.de>

Abb. 1, Seite 12: <http://www.australianjoeyscouts1.4t.com>

Abb. 2, Seite 12: <http://www.real-sports.com>

Abb. 3, Seite 12: <http://www.i.timeinc.net>

Abb. 1+2, Seite 13: <http://www.davidm.net>

Abb. 3, Seite 13: <http://www.jsonline.com>

Abb. 1+2, Seite 14: <http://www.guenther-s.de>

Abb. 1+2, Seite 15: Volck, G. (Hrsg.). (1982). *Schwimmen in der Schule*. (2., neubearbeitete Auflage). Schorndorf. Hofmann.

Abb. 1, Seite 16: <http://www.rediff.com>

Abb. 2, Seite 16: <http://www.peninsulaclarion.com>

Abb. 3, Seite 16: <http://www.wis.edu.hk>

Abb. 1, Seite 17: <http://www.reviewjournal.com>

Abb. 1, Seite 18: <http://www.bowdoinorient.org>

Abb. 2, Seite 18: <http://www.members.tripod.com>

Impressum:

Die Begleitbroschüre wurde von Johanna Lipsky (geb. Burkert) im Rahmen ihrer Staatsexamensarbeit an der Universität Mainz und in Zusammenarbeit mit dem hessischen Schwimmverband erstellt.

Gestaltung: Julia Burkert

6. Wettbewerb

Wir schwimmen für Olympia 2020

– 2020 Punkte für die Olympischen Spiele 2020 in Tokio –

Wie geht das?

Ihr könnt alle mitmachen. Sowohl die Kinder die bereits schwimmen können, als auch die Nichtschwimmer. Als Klasse müsst ihr alle Übungen mindestens einmal absolvieren, also überlegt euch, wer welche Übung übernehmen könnte. Die Übungen findet ihr mit der dazugehörigen Punkteverteilung auf dem Auswertbogen, den euer Lehrer/eure Lehrerin ausfüllen muss.

Wer kann teilnehmen?

Alle Grundschulklassen, die sich in der Schwimmausbildung befinden und mindestens 2020 Punkte erreichen.

Ein Wettkampfgericht

Das benötigen wir nicht, denn unser Zauberwort lautet Fair Play.

Die Badgröße

Wo ihr euren Schwimmunterricht habt, spielt keine Rolle, denn wir schwimmen nicht auf Zeit.

Viel Zeit

Benötigt ihr nicht, denn der Wettbewerb lässt sich problemlos in euren Unterricht einplanen. Schon drei Unterrichtseinheiten können ausreichen, um die erforderlichen 2020 Punkte zu erreichen. Also strengt euch an.

Lohnt es sich?

Natürlich, denn alle arbeiten zusammen an dem einen Ziel – vielleicht einmal an den Olympischen Spielen teilzunehmen. Jeder kann es schaffen. Außerdem könnt ihr euren Eltern von diesem Wettbewerb erzählen.



Wir schwimmen für Olympia 2020 - Auswertungsbogen

Schulstempel: _____ Tel.: _____

Adresse: _____ Klasse: _____

Teilnehmerzahl: _____

Lehrerin/Lehrer: _____ E-Mail: _____

wbl.: _____ ml.: _____

Übung	Punktwertung	Beispiel 15.10.2015	Datum / Punkte						
A Schwimmabzeichen *) Jugendschwimmabz. Bronze Jugendschwimmabz. Silber Jugendschwimmabz. Gold	20	10 Kinder = 200							
	30	5 Kinder = 150							
	40	0							
B 25m Schwimmen in beliebiger Schwimmart	5	20 Kinder = 100							
C 100m Schwimmen ohne Pause in beliebiger Schwimmart	20	10 Kinder = 200							
D 5 Ringe in mindestens 1m Tiefe Ringtauchen	5	15 Kinder = 75							
E Streckentauchen / für jeden Meter (maximal 5 Meter!)	2	10 Kin. je 4m = 80 5 Kin. je 5 m = 50							
F Mit Gummiring auf dem Kopf im hüfttiefen Wasser 10m gehen/schwimmen	5	werden in der nächsten Stunde angeboten							
G Ball 10m transportieren	20	2 x 8 Kin. = 200 1 x 10 Kin. = 100							
H Gruppen (mind. 8 Kinder) schwimmen gemeinsam ohne Pause fünf Minuten	100	1155 Punkte							

Gesamtpunktzahl:

Unterschrift Lehrerin/Lehrer:

*) „Verbessert“ sich jemand bei den Schwimmabzeichen (z.B. von Seepferdchen auf Jugendschwimmabzeichen Bronze), werden die neuen Punkte **zusätzlich** gewertet (erst 20 P. für Seepferdchen, dann **zusätzlich** 30 P. für das Bronze-Abzeichen). Das Konzept wurde durch den Hessischen Schwimm-Verband erarbeitet.