

**JUGEND TRAINIERT FÜR**

**OLYMPIA**

**WK IV**

**Schwimmen**

Sportartspezifische Konzeption

Deutscher Schwimm - Verband

Ansprechpartner: Schule/ Verein Harald Wolf; [harald-wolf@gmx.de](mailto:harald-wolf@gmx.de)

## Grundsätzliche Ziele und Funktion

Der Talentwettbewerb im Schwimmen soll die Schüler<sup>1</sup> dazu führen, ihr sportliches Talent in der Sportart Schwimmen zu erkennen und sie zu motivieren, einen sportlich orientierten Schwimmsport zu betreiben.

Die Besonderheiten des Schwimmsports spielen dabei eine entscheidende Rolle:

- Das Schwimmen ist an die Gegebenheiten der Schwimmstätte gebunden.
- Entwicklungspsychologisch ist es sinnvoll, den Talentwettbewerb als Mannschaftswettkampf zu gestalten. Der Mannschaftswettkampf führt zur Leistungsidentifikation aller Teilnehmer.
- Das Delfinschwimmen sollte nicht in diesen Wettbewerb eingebaut werden.

## Schwimmsportspezifische Ziele und Durchführung

Die Durchführung des Talentwettbewerbs im Schwimmen wird von drei Grundzielen bestimmt:

1. Förderung von vielseitigen Bewegungsformen im Wasser in Koordination mit der Atmung
2. Förderung der Grundtechniken im Rücken-, Brust- und Kraulschwimmen
3. Förderung der Motivation zum sportgerechten Schwimmen verbunden mit dem Willen zur Leistung.

Die Übungsreihen für den Talentwettbewerb sind in die Unterrichtsstunden des Schulschwimmens so einzubauen, dass sie von der Gruppe der geübten Schulschwimmer in ständiger Wiederholung durchgeführt werden. Sie werden zu einem Teil des Schulschwimmunterrichts. Der eigentliche Wettkampf wird zum Motivationsziel und zum Leistungstest.

## Wettkampfprogramm

### 1. Wettkampffolge

WK 1	6 x 25m Freistilstaffel, im Wechsel 3 x in Bauchlage und 3 x in Rückenlage
WK 2	6 x 25m Beinschlagstaffel, im Wechsel 3 x Wechselbeinschlag in Bauchlage mit Brett und 3 x Rückenwechselbeinschlag mit Brett
WK 3	4 x 25m Brustschwimmstaffel
WK 4	6 x 25m Koordinationsstaffel: im Wechsel 3 x in Bauchlage Brustschwimmarmbewegung mit kontinuierlichem Wechselbeinschlag und 3 x in Rückenlage seitengleiche Rückenschwimmarmbewegung mit kontinuierlichem Brustschwimmbeinschlag
WK 5	10 Min. Mannschaftsdauerschwimmen (6 Teilnehmer pro Mannschaft auf einer Bahn (Schwimmtechnik beliebig, kann auch gewechselt werden)).

<sup>1</sup>

Wegen der besseren Lesbarkeit wird in dem Konzept nur die männliche Form verwendet.

### 2. Durchführungsbestimmungen

Zu WK 1: Der Start erfolgt vom Startblock (falls vorhanden) oder vom Beckenrand (außerhalb des Beckens). Erst wenn der Schwimmer in Bauchlage die Wand berührt hat, kann der nächste Schwimmer im Wasser vom Beckenrand aus (Hände am Beckenrand) oder Hände an den Griffen des Startblockes (falls vorhanden) in der Rückenlage starten. Der nachfolgende Schwimmer in der Bauchlage startet erst vom Startblock (falls vorhanden) oder vom Beckenrand (außerhalb des Beckens), wenn der Schwimmer in der Rückenlage die Wand berührt hat. Bei Wechselverstößen erfolgt eine Disqualifikation.

Zu WK 2: Gestartet wird mit 25m Wechselbeinschlag in Bauchlage mit Brett. Der Schwimmer startet im Wasser vom Beckenrand mit dem Schwimmbrett in einer Hand und mit der anderen Hand am Beckenrand. Der zweite Schwimmer schwimmt 25m Wechselbeinschlag in Rückenlage mit Brett. Er startet im Wasser mit seinem Brett und einer Hand am Beckenrand erst dann, wenn der Schwimmende/Ankommende die Wand mit einer Hand berührt hat. Der Abstoß vom Beckenrand erfolgt in Rückenlage mit dem Brett in den Händen. Auf allen 25m Strecken wird das Brett mit beiden Händen festgehalten. Bei Wechselverstößen erfolgt eine Disqualifikation.

Zu WK 3: Sportgerechtes Brustschwimmen wird gefordert. Der Start erfolgt vom Startblock (falls vorhanden) oder vom Beckenrand (außerhalb des Beckens). Beim Wechsel und Zielanschlag muss mit beiden Händen gleichzeitig angeschlagen werden. Bei Wechselverstößen erfolgt eine Disqualifikation.

Zu WK 4: Der Start erfolgt vom Startblock (falls vorhanden) oder vom Beckenrand (außerhalb des Beckens). Nach dem Start kann der Schwimmer gleiten (Brusttauchzug und Delphinkick sind nicht erlaubt) und muss dann sofort die Koordinationsübung (Brustarme mit Kraulbeinen) ausführen. Erst wenn der Schwimmende die Wand mit beiden Händen gleichzeitig berührt hat, kann der nächste Schwimmer im Wasser vom Beckenrand aus (Hände am Beckenrand) oder Hände an den Griffen des Startblockes (falls vorhanden) in der Rückenlage die Koordinationsübung (Rückengleichschlag mit Brustbeinen) starten. Der nächste Schwimmer startet in Bauchlage vom Startblock (falls vorhanden) oder vom Beckenrand (außerhalb des Beckens). Bei Verstößen gegen die zu schwimmende Koordination werden gegen den betroffenen Schwimmer 5 Strafsekunden verhängt, die zur Endzeit der geschwommenen Staffelzeit addiert werden. Bei Wechselverstößen erfolgt eine Disqualifikation.

Zu WK 5: Jede Mannschaft schwimmt auf einer Bahn mit 6 Schwimmern. Es werden nur vollständig geschwommene 25m gezählt. Bei Abpfeiff zählen die Schwimmer auf der Strecke nicht mehr. Die Mannschaft startet vom Beckenrand (außerhalb) gemeinsam oder kurz aufeinander folgend, wobei die Zeit mit dem Startsignal läuft.

### 3. Wertung

Die Wertung erfolgt durch Addition der in den einzelnen Teilwettkämpfen (WK 1 – 4) erreichten Zeiten. Im Wettkampf 5 gibt es für jede vollständig geschwommene 25m eine Bonussekunden, die von der Gesamtzeit (Addition von WK 1 - 4) abgezogen wird (Empfehlung: Zeitnehmer und Wenderichter führen eine Strichliste). Sieger ist die Mannschaft mit der niedrigsten Zeit (bei Beachtung von evtl. Strafsekunden in der Koordinationsstaffel). Bei Zeitgleichheit entscheidet die bessere Platzierung in der Koordinationsstaffel.

## Wettkampfprogramm

### 4. Organisations- und Wettkampfbestimmungen

1. Für die Durchführung der Wettkämpfe gelten die Wettkampfbestimmungen des DSV, sofern in den Ausschreibungen der einzelnen Bundesländer nichts anderes festgelegt ist.
2. Zugelassen sind Mädchen- und Jungenmannschaften.
3. Eine Mannschaft besteht aus maximal 8 (7+1) Schülern.
4. Es sind nur 4 Starts pro Schüler zugelassen.
5. Eine disqualifizierte Staffel einer Mannschaft kann in geänderter Besetzung und unter Beachtung der Regelungen in Ziffer 4 nachschwimmen. Das Nachschwimmen erfolgt im Anschluss an den letzten Wettkampf. Wird die nachschwimmende oder eine weitere Staffelmannschaft der gleichen Schulmannschaft disqualifiziert, scheidet die Mannschaft aus.
6. Bei Jugend trainiert für Olympia Schwimmwettkämpfen wird die Zweistartregel angewandt.
7. Die Mannschaften erhalten Urkunden.

**Dieser Wettkampf ist auch für Grundschulen bis Klasse 4 als sogenannte Wettkampfklasse V geeignet.**