

Ausführungskriterien der Wettkampftechniken

Schmetterling

Start / Übergang

- richtige Startposition (z.B. Zehen krallen sich an der Startblockkante ein, leicht gebeugte Knie, Hände fassen zum Startblock, Blickrichtung zu den Zehen / durch die Knie, das Gesäß ist der höchste Punkt,...)
- Eintauchen (z.B. Hände tauchen zuerst ins Wasser, die Füße zuletzt)
- Übergang / Gleitphase (z.B. Unterstützung der Gleitgeschwindigkeit durch Delfin-Beinschlag unter Wasser, Auftauchen zum geeigneten Zeitpunkt,...)

Arme + Beine

- Arme: dreidimensional erkennbares Zugmuster (Wasser fassen – Zugphase – Druckphase – Rückholphase)
- beidbeinige Wellenbewegung, kein erkennbares Abknicken der Knie, peitschenartige Strecken der Unterschenkel, gestreckte Füße

Atmung + Kopfhaltung

- Einatmung während der Druckphase, Eintauchen des Kopfes beim Rückschwingen der Arme
- die Atembewegung (Kopf heben und senken) ist dem Armzug vorgelagert und in den flüssigen Bewegungsrhythmus zu integrieren

Koordination + Wasserlage

- es müssen pro Armzug zwei Beinschläge erfolgen
- der Körper liegt parallel zur Wasseroberfläche im Wasser

Wende

- beliebiges Drehen, Brustlage beim Abstoß von der Wand
- der Anschlag muss mit beiden Händen gleichzeitig erfolgen
- nach dem Abstoß kann die Gleitgeschwindigkeit durch Delfinbeinschläge aufrechterhalten werden

Anschlag

- der Anschlag erfolgt mit beiden Händen gleichzeitig

Rücken

Start / Übergang

- richtige Startposition: Schrittstellung der Füße, die Füße dürfen nicht in der Überlaufrinne stehen, Vorspannung aufbauen (durch Heranziehen mit den Armen an den Block oder Gesäß zur Wand)
- kräftiger Abdruck von der Wand, so dass eine Körperstreckung erfolgt
- Eintauchen mit Armen / Oberkörper zuerst, dann mit den Füßen

Arme + Beine

- Arme: dreidimensional erkennbares Zugmuster (Wasser fassen – Zugphase – Druckphase – Rückholphase)
- Kontinuierliche Wechselbewegung, kein erkennbares Abknicken der Knie, peitschenartiges Strecken der Unterschenkel, gestreckte Füße, Knie bleiben unter Wasser

Atmung + Kopfhaltung

- rhythmische, gleichmäßige Atmung
- ruhige Kopfhaltung in Verlängerung des Körpers

Koordination + Wasserlage

- hohe Wasserlage / Körper liegt parallel an der Wasseroberfläche
- der Kopf liegt in Verlängerung des Körpers auf dem Wasser und wird nicht angehoben

Wende

- richtiges Timing beim Anschwimmen
- Wendeneinleitung ohne Verzögerung in Bauchlage
- Kontinuierliche Wendendurchführung (Rollwende)
- Widerstandsarmer Abstoß in Rückenlage mit stimmigen Übergang in die Schwimmbewegung (Delfinwelle in Rückenlage unter Wasser, solange die Abstoßgeschwindigkeit unterstützt werden kann; bei Geschwindigkeitsverlust auftauchen und Beginn der Wechselbewegungen mit Armen und Beinen)

Anschlag

- der Anschlag erfolgt in Rückenlage mit einem beliebigen Körperteil

Brust

Start / Übergang

- richtige Startposition (z.B. Zehen krallen sich an der Startblockkante ein, leicht gebeugte Knie, Hände fassen zum Startblock, Blickrichtung zu den Zehen / durch die Knie, das Gesäß ist der höchste Punkt,...)
- Eintauchen (z.B. Hände tauchen zuerst ins Wasser, die Füße zuletzt)
- Übergang / Gleitphase (z.B. Unterstützung der Gleitgeschwindigkeit durch einen Tauchzug unter Wasser, Auftauchen zum geeigneten Zeitpunkt,...)

Arme + Beine

- Armbewegung: deutliches Wasserfassen bei mittlerer Zugbreite, Ellbogen vor der Brust nahe zusammen bei der Vorbringphase, deutliche Körperstreckung)
- Beinbewegung: dynamischer, rhythmischer Beinschlag mit Betonung auf der Antriebsphase, deutliche Fußgelenksarbeit

Atmung + Kopfhaltung

- Spätatmung während der Druckphase
- Ausatmen ins Wasser
- deutliches „Unter-Wasser-Nehmen“ des Kopfes (Blick zum Boden)

Koordination + Wasserlage

- flache Wasserlage oder Ansatz zur Wellenbewegung ist möglich
- Armzug und Beinschlag sollen sich überlagern, wobei eine Gleitphase (Arme und Beine liegen gestreckt auf dem Wasser) eingebaut werden kann

Wende

- Anschlag mit beiden Händen gleichzeitig
- beliebiges Drehen, Brustlage beim Abstoß von der Wand
- anschließender Tauchzug mit Auftauchen zum geeigneten Zeitpunkt

Anschlag

- der Anschlag erfolgt mit beiden Händen gleichzeitig

Kraul

Start / Übergang

- richtige Startposition (z.B. Zehen krallen sich an der Startblockkante ein, leicht gebeugte Knie, Hände fassen zum Startblock, Blickrichtung zu den Zehen / durch die Knie, das Gesäß ist der höchste Punkt)
- Eintauchen (z.B. Hände tauchen zuerst ins Wasser, die Füße zuletzt)
- Übergang / Gleitphase (z.B. Unterstützung der Gleitgeschwindigkeit durch Delfin- oder Kraul-Beinschlag unter Wasser, Auftauchen zum geeigneten Zeitpunkt,...)

Arme + Beine

- Arme: dreidimensional erkennbares Zugmuster (Wasser fassen – Zugphase – Druckphase – Rückholphase)
- kontinuierliche Wechselbewegung, kein erkennbares Abknicken der Knie, peitschenartiges Strecken der Unterschenkel, gestreckte Füße, mittlere Amplitude, 6-er-Rhythmus

Atmung + Kopfhaltung

- kontinuierliche Atembewegung durch Rollbewegung des Oberkörpers ohne den Bewegungsfluss von Arm- und Beinbewegung zu beeinflussen
- kein Anheben des Kopfes

Koordination + Wasserlage

- 6-er Beinschlag gemäß dem Schwimmen bei Sprintstrecken
- ruhige Wasserlage, eventuell Front-Quadrant-Swimming und ausgeprägte Rollbewegungen im Oberkörper um die Längsachse

Wende

- Rollwende mit geeignetem, widerstandsarmen Abstoß
- Unterstützung der Gleitgeschwindigkeit durch Beinschlag unter Wasser (Delfin oder Kraul)

Anschlag

- der Anschlag erfolgt mit einer Hand

Zusatzbemerkung:

Die Bewegungsausführung eines jeden Sportlers ist auf Grund der unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen individuell. Auf Grund der biomechanischen Erkenntnissen und der flüssigen Bewegungsausführung soll eine kontinuierliche, hohe Schwimmgeschwindigkeit erreicht werden. Eine Demonstration in Zeitlupe behindert eine korrekte Bewegungsausführung.

Es gelten die aktuellen Wettkampfbestimmungen des Deutschen Schwimmverbandes.