

Schwimmen

Die Leistungsabnahme im Schwimmen erfolgt in einem **Dreikampf** auf der Basis der Bundesjugendspiele. Es müssen **zwei Disziplinen auf Leistung** ausgewählt werden, **eine Technikübung** vollführt!

1. Leistungsdisziplinen

In den folgenden Bereichen wird die Leistung abgeprüft:

a) Schwimmen auf Zeit

Eine Leistungsprüfung aus den **vier** Schwimmdisziplinen (Brust, Kraul, Rücken, Schmetterling).

Distanz: 50m (3 Bahnen)

b) Ausdauerleistung 200m

→ 12 Bahnen Streckenschwimmen (200m)

→ Lagenwechsel nur bei den Wenden möglich (→ Freistil)

2. Auswahl einer Technikübung = Komplexübung

Der Schüler **muss** auch eine Technikübung/Stilschwimmen demonstrieren, die nach eigens erstellten Bewertungskriterien benotet wird. Die Schule erstellt diese Übung, je nach Vorarbeit im laufenden Schuljahr. (Nicht jede Schule kann ausreichend Schwimmzeiten im Sportunterricht zur Verfügung stellen, deswegen sollte die Schwierigkeit angemessen der Rahmenbedingungen ausgewählt werden.)

Technikübung: Startsprung – Schwimmen – Wende → Ergibt die Techniknote

- | | | |
|---------------------|------------------|--|
| 1. Beispiel: | Brustschwimmen: | Startsprung – Tauchzug –
Brustschwimmen – Brustwende (Kippwende) –
Tauchzug – Brustschwimmen |
| 2. Beispiel: | Kraulschwimmen: | Startsprung (flach) - Kraulschwimmen
- Kraulwende (Salto- oder Rollwende)
- Kraulschwimmen |
| 3. Beispiel: | Rückenschwimmen: | Start vom Beckenrand –
Rückenschwimmen -
Rückenwende – Rückenschwimmen |

Achtung:

- Technikdemonstration einer Schwimmdisziplin (**nicht** die Schwimmdisziplin der Leistungsprüfung)

3. Gesamtnote Schwimmen

(Note Zeitschwimmen (50m) + Note Ausdauer + Note Technik) : 3 = Note Schwimmen (auf ganze Note)

4. Bewertungstabellen

Mädchen Schwimmen

Note:	5	4	3	2	1	
Brust 50m	1:13 - 1:25	1:03 - 1:12	0:56 - 1:02	0:51 - 0:55	bis 0:50	15 Jahre
Freistil 50m	1:09 - 1:22	0:59 - 1:08	0:52 - 0:58	0:47 - 0:51	bis 0:46	
Freistil 200m	5:51 - 6:30	5:21 - 5:50	5:01 - 5:20	4:46 - 5:00	bis 4:45	
Brust 50m	1:08 - 1:19	0:59 - 1:07	0:52 - 0:58	0:47 - 0:51	bis 0:46	16/17/18 J.
Freistil 50m	1:04 - 1:15	0:55 - 1:03	0:48 - 0:54	0:43 - 0:47	bis 0:42	
Freistil 200m	5:41 - 6:20	5:11 - 5:40	4:51 - 5:10	4:36 - 4:50	bis 4:35	

Jungen Schwimmen

Note:	5	4	3	2	1	
Brust 50m	1:09 - 1:20	0:59 - 1:08	0:52 - 0:58	0:46 - 0:51	bis 0:45	15 Jahre
Freistil 50m	1:02 - 1:15	0:52 - 1:01	0:45 - 0:51	0:40 - 0:44	bis 0:39	
Freistil 200m	5:31 - 6:10	5:01 - 5:30	4:36 - 5:00	4:21 - 4:35	bis 4:20	
Brust 50m	1:05 - 1:16	0:55 - 1:04	0:48 - 0:54	0:43 - 0:47	bis 0:42	16/17/18 J.
Freistil 50m	0:59 - 1:09	0:49 - 0:58	0:42 - 0:48	0:37 - 0:41	bis 0:36	
Freistil 200m	5:21 - 6:00	4:51 - 5:20	4:26 - 4:50	4:11 - 4:25	bis 4:10	