



Das neue deutsche Schwimmlernprogramm auch bei den Wasserfreunden

Beim neuen Schwimmlernprogramm liegt der **Schwerpunkt auf sicherem technisch richtigem Schwimmen**. Kraul- und Rückenschwimmen werden als Erstschwimmarten gelehrt. Diese beiden Schwimmarten garantieren ein leichteres, schnelleres und damit erfolgreicherer Schwimmen lernen.

Denn nur wer technisch „richtig“ schwimmt, hat sein Leben lang Spaß am Schwimmen, geht häufiger schwimmen und schwimmt gesund noch im hohen Alter.

Schwimmen wird somit als „lifetime-Sport“ etabliert.

Ansprechpartner bei den Wasserfreunden: Anja Timmermann

Wie sich dieses neue Schwimmlernprogramm entwickelt zeigen die Prüfungsanforderungen auf den folgenden Seiten.

SwimStars Prüfungsanforderungen

1. „Wassergewöhnung“

Das Medium Wasser mit allen Sinnen kennen lernen und erleben.

Ziel: Sicherheit und Spaß im und unter Wasser

Grün

- In **Bauchlage** im bauchtiefen Wasser von der Beckenwand weg (mit Hechtschießen starten) und zur Beckenwand hin (mit Delphinschießen starten) gleiten.
- In **Rückenlage** im bauchtiefen Wasser von der Beckenwand weg (mit Hechtschießen starten) und zur Beckenwand hin (mit Delphinschießen starten) gleiten.
- Aus dem Stand vom Beckenrand **Fußsprung** ins brusttiefe Wasser.
- Kopf unter Wasser und große **Blasen „blubbern“**.
- Im bauchtiefen Wasser hochspringen und sich auf den **Beckenboden hocken**.

Türkis

- **Raddampfer** (> 3m).
- **Ruderboot** (> 3m).
- **Hubschrauber** (> 3m).
- **Delphinsprünge** vorwärts, rückwärts und seitwärts mit kurzen Gleitphasen.
- Nach einem Delphinsprung 3m mit Kraulbeinschlag **tauchen**.

Blau

- **Hockschwebe** in Bauchlage und Ausatmung – Streckschwebe in Bauchlage und Einatmung – Hockschwebe... (3mal wiederholen).
- **Abfaller** vorwärts aus einer Hockposition (Arme in Vorhalte).
- 5m **Rücken** schwimmen.
- 5m **Kraul** (Gesicht bleibt noch im Wasser; d.h. noch ohne regelmäßige Ein- und Ausatmung) schwimmen.
- Hechtschießen und dann mit **Brustarmaktion** schwimmen (>3m).

2. „Ich kann Schwimmen“

Technische Grundlagen vertiefen und festigen. Erste Schritte in Richtung Sportschwimmen

Schwarz

- **Kopfsprung** vom Beckenrand und > 5m gleiten (Arme in Vorhalte).
- Nach Abstoß unter Wasser mit **Delphinaktionen** schwimmen (> 5m).
- **Kraul** mit regelmäßiger Ein- und Ausatmung schwimmen (> 10m).
- **Rücken** mit regelmäßiger Ein- und Ausatmung schwimmen (> 10m).
- **Brustbeinschlag** in Rückenlage (Hände paddeln neben den Hüften) und in Bauchlage (Arme in Vorhalte und Gesicht im Wasser) schwimmen (> 5m).

Rot

- Kopfsprung und **50m Kraul** mit regelmäßiger Ein-/Ausatmung schwimmen.
- Abstoß von der Wand in Rückenlage (kurze Gleitphase unter Wasser und Arme in Vorhalte) und **25m Rücken** schwimmen.
- Kopfsprung und **50m Brust** mit einer Gleitphase pro Zyklus und regelmäßiger Ein-/Ausatmung schwimmen.
- Kopfsprung und 3 Delphinaktionen mit Flossen unter Wasser und **>10m, Schmetterling mit Flossen** schwimmen.
- **25m Brust** schwimmen und 3x eine **Rolle vorwärts** ausführen.

Gold

- Startsprung vom Block und **400m Kraul** schwimmen.
- Startsprung vom Block und **200m Brust** schwimmen.
- Startsprung vom Block und **50m Schmetterling** schwimmen.
- Rückenstart und **200m Rücken** schwimmen.
- **Rollwende Rücken** und **Rollwende Kraul mit 3 Delphinaktionen** nach dem Abstoß.

3. „Technik optimieren“

**Die einzelnen Schwimmdisziplinen optimieren und perfektionieren.
Darüber hinaus Ausdauer- und Kraftaspekte integrieren.**

Kraul

- Die Schwimmart **Kraul** muss technisch korrekt ausgeführt werden (≥ 10 Punkte bei Fremdkontrolle mit der Checkliste).
- **25-m-Sprints** mit korrektem Start und mit Delphinaktionen bis 15m und mit korrektem **Finish**. **Wichtig:** Technisch korrekte Ausführung.
- 15m vor der Wendewand anschwimmen, **Rollwende** und Abstoß mit Delphinaktion bis 15m. **Wichtig:** Technisch korrekte Ausführung.
- **5 Kraul-Koordinationsübungen** demonstrieren.
- 400m Kraul mit **Tempospiel** (= Steigerung der Zyklusfrequenz pro Bahn).

Rücken

- Die Schwimmart **Rücken** muss technisch korrekt ausgeführt werden (≥ 10 Punkte bei Fremdkontrolle mit der Checkliste)
- 25-m-Sprints mit korrektem **Start** und mit Delphinaktionen bis 15m und mit korrektem **Finish**. **Wichtig:** Technisch korrekte Ausführung.
- 15m vor der Wendewand anschwimmen, **Rollwende** und **Abstoß** mit Delphinaktion bis 15m. **Wichtig:** Technisch korrekte Ausführung.
- 5 **Rücken-Koordinationsübungen** demonstrieren.
- 200m Rücken mit **Tempospiel** (= Steigerung der Zyklusfrequenz pro Bahn).

Brust

- Die Schwimmart **Brust** muss technisch korrekt ausgeführt werden (≥ 10 Punkte bei Fremdkontrolle mit der Checkliste).
- 25-m-Sprints mit korrektem **Start** und mit Tauchzug bis 15m und mit korrektem **Finish**. **Wichtig:** Technisch korrekte Ausführung.
- 15m vor der Wendewand anschwimmen, **Brustwende** und **Abstoß** mit Tauchzug bis 15m. **Wichtig:** Technisch korrekte Ausführung.
- 5 **Brust-Koordinationsübungen** demonstrieren.
- 200m Brust mit **Tempospiel** (= Steigerung der Zyklusfrequenz pro Bahn).

Schmetterling

- Die Schwimmart **Schmetterling** muss technisch korrekt ausgeführt werden (≥ 10 Punkte bei Fremdkontrolle mit der Checkliste).
- 25-m-Sprints mit korrektem **Start** und mit Delphinaktionen bis 15m und mit korrektem **Finish**. **Wichtig:** Technisch korrekte Ausführung.
- 15m vor der Wendewand anschwimmen, **Schmetterlingswende** und **Abstoß** mit Delphinaktion bis 15m. **Wichtig:** Technisch korrekte Ausführung.
- 5 **Schmetterlings-Koordinationsübungen** demonstrieren.
- 200m Schmetterling mit **Tempospiel** (= Steigerung der Zyklusfrequenz pro Bahn).

Lagen

- Die 4 **Schwimmarten** müssen technisch korrekt ausgeführt werden (≥ 10 Punkte bei Fremdkontrolle mit der Checkliste).
- **Schmetterlingsstart** mit Delphinaktionen bis 15m schwimmen. **Wichtig:** Technisch korrekte Ausführung.
- 3 **Lagenwenden** korrekt ausführen.
- 15m anschwimmen und **Wende Schmetterling - Rücken**. Abstoß mit Delphinaktion bis 15m. **Wichtig:** Technisch korrekte Ausführung.
- 15m anschwimmen und **Wende Rücken-Brust**. Abstoß und Tauchzug bis 15m. **Wichtig:** Technisch korrekte Ausführung.
- 15m anschwimmen und **Wende Brust-Kraul**. Abstoß mit Delphinaktion bis 15m. **Wichtig:** Technisch korrekte Ausführung.
- Pro Schwimmart 3 **Koordinationsübungen**.
- 200m Lagen mit **Tempospiel** (= Steigerung der Zyklusfrequenz pro Bahn).