



## 1. ALLGEMEIN

Schwimmen wird zu den gesündesten Freizeitbetätigungen gezählt, ist für Menschen in jedem Lebensalter geeignet und gilt auch als Sportart mit geringem Verletzungsrisiko. Durch den Auftrieb im Wasser wird der Körper unterstützt und die Belastung für die Gelenke und Knochen deutlich verringert. Dies lässt Bewegungen zu, die bei Betätigungen außerhalb des Wassers wegen der Belastungen und der Gleichgewichtshaltung unterlassen werden. Das Herz wird bei mäßiger Bewegung entlastet, da der Wasserdruck den venösen Rückstrom erleichtert. Darüber hinaus wirkt die Wassertemperatur anregend auf den Kreislauf.

Beim Schwimmen werden fast alle Muskeln beansprucht, wobei die Arme und der Oberkörper stärker trainiert werden. Allerdings hängt die Verteilung auch vom jeweiligen Schwimmstil ab.

## 2. BADEREGELN

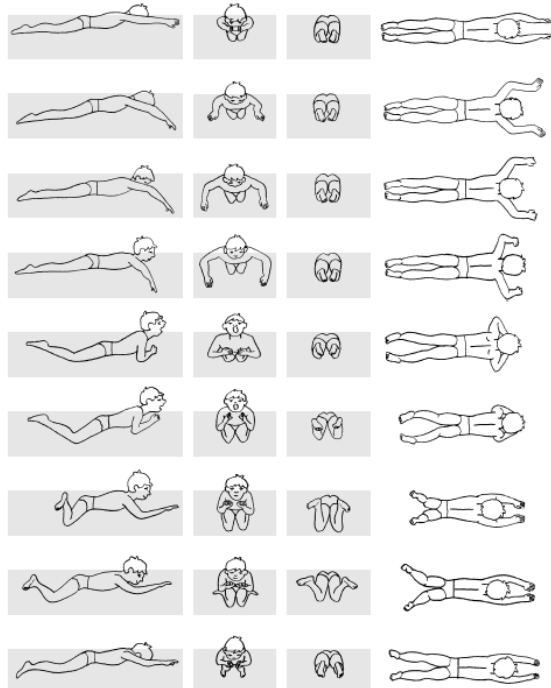
1. Mache dich mit den **Regeln zur Selbsthilfe** im Wasser für unerwartete Situationen vertraut (Krampf, Strudel, Strömung usw.)!
2. Niemals mit **vollem oder ganzen leerem Magen** schwimmen!
3. **Kühle dich ab**, ehe du ins Wasser gehst und verlasse das Wasser sofort, wenn du frierst!
4. Als **Nichtschwimmer nur bis zur Brust** ins Wasser gehen!
5. **Nur springen**, wenn das Wasser unter dir **tief genug und frei** ist!
6. **Unbekannte Ufer** bergen Gefahren!
7. Meide **sumpfige und pflanzendurchwachsene** Gewässer!
8. **Schiffahrtswege**, Schleusen, Brückenpfeiler und Wehre sind keine Schwimm- und Badezonen!
9. Bei **Gewitter** ist Baden lebensgefährlich!
10. Überschätze im **freien Gewässer** nicht Kraft und Können! Luftmatratze, Autoschlauch und Gummiteiere sind im Wasser gefährliches Spielzeug!
11. Schwimmen und baden an der **Meeresküste** ist mit besonderen Gefahren verbunden: Frage zuerst Ortskundige, bevor du ins Wasser gehst!
12. Nimm **Rücksicht auf andere Badende**, besonders auf Kinder!
13. **Verunreinige das Wasser nicht** und verhalte dich hygienisch!
14. Ziehe **nach dem Baden** das Badezeug aus und trockne dich ab!
15. Meide zu intensive **Sonnenbäder**!
16. Rufe nie um **Hilfe**, wenn du nicht wirklich in Gefahr bist; aber hilf anderen, wenn Hilfe Not tut!



## 3. TECHNIK - Schwimmstile

Schwimmstil bezeichnet die spezielle Art oder Technik, in der geschwommen wird. Die heute bekanntesten modernen Schwimmstile im Schwimmsport sind **Brustschwimmen, Kraulschwimmen, Rückenschwimmen** und **Schmetterling** (früher: Delfin).

### Brustschwimmen



#### Armbewegung

##### ☞ Wasserrassen

Die Hand erföhlt den Wasserwiderstand, indem sie unter leichtem Beugen zum Unterarm nach außen unten bewegt.

##### ☞ Antriebsphase

Die Hand steht senkrecht zur Schwimmrichtung. Die Beugung zwischen Ober- und Unterarm nimmt bis zur Schulterebene stetig zu. Die Hände werden zunächst leicht nach außen und mit zunehmender Geschwindigkeit nach unten sowie hinten bewegt.

##### ☞ Nach vorne bringen

Bevor die Arme die Schulterebene erreichen, werden sie mit einer schnellen / kräftigen Einwärtsbewegung bis fast vor die Brust geführt und nach vorn in die Streckung gebracht.

#### Beinbewegung

Der Beinschlag beginnt mit dem Beugen der Unterschenkel bei leicht geöffneten Knien und Füßen. Die Fersen werden möglichst dicht an das Gesäß gebracht. Als Abdruckflächen dienen die Innenseiten der Füße und der Unterschenkel, die Fußspitzen sind Richtung Knie angezogen und auswärts gedreht.

Während Fuß- und Unterschenkelinnenflächen sich zunächst nach hinten bewegen, schwingen mit zunehmender Streckung und Innenrotation in einem Halbkreis nach außen unten und drücken sich vom Wasser mit zunehmender Geschwindigkeit ab. Der Beinzyklus ist beendet, wenn sich die Oberschenkel schließen und die Knie und Füße gestreckt sind.

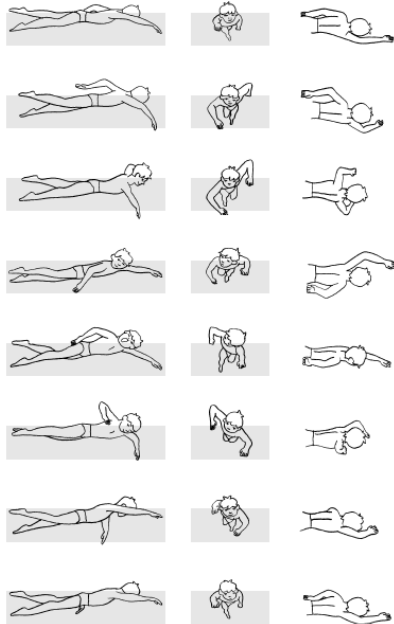
#### Atmung

Während eines Bewegungszyklus der Arme wird einmal ein- und ausgeatmet. Einatmen nur durch den Mund – Ausatmen durch Mund und Nase



# SCHWIMMEN

## Kraul



### Armbewegung

#### Eintauchen

Der Arm taucht in Verlängerung des Schultergelenks möglichst weit vorn ein, dabei zeigt die Handfläche leicht nach außen.

#### Wasserfassen

Nach dem Eintauchen erfühlt die Hand den Wasserwiderstand indem sie sich unter leichtem Beugen zum Unterarm nach außen und unten bewegt.

#### Zugphase

Während der gesamten Antriebsphase steht die Hand rechtwinklig zur Schwimmrichtung. Die Beugung zwischen Ober- und Unterarm nimmt bis zur Schulterebene zu. Zuerst wird die Hand leicht nach außen und mit zunehmender Geschwindigkeit nach hinten so wie hinten bewegt.

#### Abdruckphase

Nach Passieren der Schulterebenen erreicht der Beugungswinkel zwischen Ober- und Unterarm seinen höchsten Wert (90° - 110°). Im letzten Teil der Antriebsphase wird die Hand auf einer leicht gekrümmten Bahn nach hinten und außen bewegt.

#### Herausnehmen

Durch leichtes Drehen des Körpers und die Längsachse so wie durch Anheben des Schultergürtels wird das Herausheben des Arms erleichtert. Der Ellenbogen führt das Herausheben an.

#### Überwasserbewegung

Der Ellenbogen bleibt der höchste Punkt. Der Unterarm und die Hand schwingen locker und weitgehend körperparallel nach vorn.

### Beinbewegung

Die Beinbewegung wird im Hüftgelenk und durch den Oberschenkel eingeleitet. Die Füße sind beim Abwärtsschlag leicht einwärts gedreht; bei der Aufwärtsbewegung in Normalstellung. Die Beugung des Unterschenkels erfolgt durch den Wasserdruck. Die Aufwärtsbewegung erfolgt mit gestrecktem Bein.

### Körperlage

Der Schwimmer liegt mit leicht angehobenem Kopf im Wasser, dabei liegt der Anstellwinkel des Körpers zur Wasseroberfläche bei maximal 5°.

### Atmung

Während des Bewegungszyklus der Arme wird einmal ein- und ausgeatmet. Die Einatmung – nur durch den Mund – erfolgt kurz bevor der Arm das Wasser verlässt mittels Seitwärtsdrehen des Kopfes. Nachdem das Gesicht ins Wasser zurückdreht atmet man durch Mund und Nase aus.



### 4. WETTKAMPF - REGELN

#### Beispiele für Schwimmstrecken

- Einzel: 50, 100, 200, 400, 800, 1500 m
- Staffel: 4x50, 4x100, ...
- Langstrecken: 5 – 25 km, meist auf offenen Gewässern (See, Meer)

#### Schwimmarten

- Freistil (freie Auswahl; aber meist Kraul, da das am schnellsten ist)
- Brust
- Schmetterling
- Rücken
- Lagen (Kombination von 4 Stilen, Schmetterling-Rücken-Brust-Freistil, pro Stil ein Viertel der Strecke)

#### Startkommando

<i>mehrere kurze Pfiffe</i>	<i>Schwimmer geht hinter den Startblock</i>
<i>langgezogener Pfiff</i>	<i>Schwimmer steigt auf den hinteren Teil des Startblocks</i>
<i>gesprochen: „Auf die Plätze“</i>	<i>Schwimmer nimmt Starthaltung ein (mindestens 1 Fuß an der Vorderkante)</i>
<i>kurzer Pfiff</i>	<i>Start</i>

### 5. RETTUNGSSCHWIMMEN

#### Was ist Rettungsschwimmen?

Das Rettungsschwimmen umfasst alle Tätigkeiten, die das Ziel haben, im Wasser in Not geratene Menschen durch schwimmerischen Einsatz aus ihrer Notlage zu befreien.

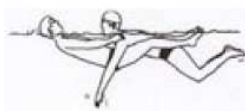
#### Die drei Bereiche, die zum Rettungsschwimmen gehören ...

- ↳ gute sportliche Leistungen (Schwimmen, allgemeine Fitness, ...)
- ↳ Beherrschung von Rettungstechniken (Siehe unten!)
- ↳ theoretische Kenntnisse (Gewässerkunde, Erste Hilfe, ...)

#### Beispiel für Rettungstechniken

Transportieren eines ermüdeten Partners

*Schieben*



*Ziehen*



*Brücke-Technik*



Schleppen eines bewegungslosen / ohnmächtigen Partners

*Fesselschleppgriffes*



*Achselschleppgriff*

