

18. September 2023

Prüfungsbestimmungen: Theorie und Praxis der Sport- und Bewegungsfelder

Bewegen im Wasser

Pflichtveranstaltung
Kontaktzeit: 30h
Selbststudium: 15h

Workload: 45h

1. Prüfungsvoraussetzungen

Die Modulabschlussprüfung besteht aus einer Theorieprüfung und den sportpraktischen Prüfungen des jeweiligen Moduls. Voraussetzung für die Teilnahme an der sportpraktischen Prüfung zum *Bewegen im Wasser* ist die regelmäßige Teilnahme an der entsprechenden Lehrveranstaltung. Die regelmäßige Teilnahme liegt vor, wenn die bzw. der Studierende an mindestens 80% der Veranstaltungstermine aktiv teilgenommen hat. Das Erbringen der regelmäßigen Teilnahme an allen Lehrveranstaltungen des jeweiligen Moduls ist Voraussetzung, um an der Modulabschlussklausur teilnehmen zu können.

2. Inhalte und Bewertung der praktischen Prüfung

Die sportpraktische Prüfung zu *Bewegen im Wasser* umfasst drei Teilprüfungen, die gleichgewichtet die Gesamtnote dieser sportpraktischen Prüfung bilden. Neben einer Leistungsprüfung (Zeitschwimmen 50m), sind zwei weitere Schwimmarten im Rahmen einer Technikprüfung zu präsentieren, wobei in einer der beiden Technikprüfungen Start und Wende mitbewertet werden. In einer der drei Teilprüfungen muss das Brustschwimmen gezeigt werden.

Das arithmetische Mittel aus den drei Teilprüfungen wird zur jeweils nächsten Notenstufe auf- bzw. abgerundet. Lediglich eine als nicht ausreichend (5,0) bewertete Teilprüfung kann mit einer mindestens als befriedigend (3,0) bewerteten Teilprüfung ausgeglichen werden.

2.1 Zeitschwimmen

Das Zeitschwimmen über 50m erfolgt nach den Vorgaben der Wettkampfbestimmungen des DSV in einer gewählten Schwimmart. Dabei ist besonders auf die Vorgaben zum Start, zur jeweiligen Schwimmtechnik sowie zur Wende und zum Zielanschlag zu achten. Ein Wechsel der Schwimmart ist nicht erlaubt. Die Bewertung der per Hand gemessenen Zeit orientiert sich an der folgenden Tabelle:

Disziplin	50m Brust		50m Kraul		50m Rücken		50m Delfin	
	weiblich	männlich	weiblich	männlich	weiblich	männlich	weiblich	männlich
Note								
1,0	0:45,2	0:40,2	0:35,6	0:32,3	0:40,8	0:36,9	0:38,6	0:34,5
1,3	0:46,8	0:41,6	0:36,9	0:33,5	0:42,3	0:38,2	0:40,0	0:35,7
1,7	0:48,5	0:43,1	0:38,2	0:34,8	0:43,8	0:39,5	0:41,4	0:36,9
2,0	0:50,1	0:44,6	0:39,5	0:36,0	0:45,3	0:40,8	0:42,8	0:38,2
2,3	0:51,8	0:46,1	0:40,8	0:37,3	0:46,8	0:42,2	0:44,2	0:39,5
2,7	0:53,4	0:47,6	0:42,1	0:38,5	0:48,3	0:43,6	0:45,6	0:40,8
3,0	0:55,1	0:49,1	0:43,4	0:39,8	0:49,8	0:45,0	0:47,0	0:42,1
3,3	0:56,8	0:50,6	0:44,7	0:41,0	0:51,3	0:46,4	0:48,4	0:43,4
3,7	0:58,5	0:52,1	0:46,0	0:42,3	0:52,8	0:47,8	0:49,9	0:44,7
4,0	1:00,2	0:53,6	0:47,4	0:43,6	0:54,4	0:49,2	0:51,4	0:46,0

2.1 Technikprüfungen

Es sind zwei der vier Schwimmmarten zu wählen. Dabei kann nicht die Schwimmart gewählt werden, die bereits in der Leistungsprüfung gezeigt wurde. Wurde das Brustschwimmen nicht in der Leistungsprüfung gezeigt, muss es Gegenstand einer der beiden Technikprüfungen sein.

Eine der beiden Technikprüfungen umfasst den Start mit anschließender Unterwasserphase, den Übergang in die gewählte Schwimmart, die technische Ausführung der Schwimmart, die Wende mit anschließender Unterwasserphase sowie den erneuten Übergang in die Schwimmart. Es sind ca. 35m zu schwimmen. Die zweite Technikprüfung erfolgt ohne Bewertung von Start und Wende und endet mit dem Anschlag an der Wand nach 25m. Die Bewertungskriterien der Technikprüfungen sind der folgenden Tabelle zu entnehmen:

Technik	Bewertungskriterien
Start	<ul style="list-style-type: none"> - Der Start erfolgt ohne externes Kommando als Grab- oder Trackstart vom Block. - Die Körperposition auf dem Block ist gebückt, der Blick ist nach unten oder hinten gerichtet. Beim Grabstart stehen die Füße parallel am vorderen Rand des Blocks, sodass die Zehen die Kante umklammern; die Hände umgreifen die Kante zwischen den Füßen. Beim Trackstart ist eine deutliche Schrittstellung erkennbar, um den Körperschwerpunkt nach hinten zu verlagern. Zur Vorbereitung auf die weiteren Phasen wird eine Vorspannung im gesamten Körper aufgebaut. - Mit dem (imaginären) Startsignal wird der KSP durch einen kräftigen Armzug nach vorn verlagert. - Für den Absprung lösen sich die Hände vom Block und die Arme schwingen parallel nach vorn. Eine schnellkräftige Streckung der Beine unterstützt die Beschleunigung in die Horizontale. Der Blick ist dabei nach vorn gerichtet. - Nachdem die Füße den Kontakt zum Startblock gelöst haben, werden die Arme deutlich in Richtung der Wasserlinie gestreckt („Abstoppen“). Die Beine sind während der Flugphase gestreckt und geschlossen. - Um das Eintauchen einzuleiten, wird die Hüfte leicht gebeugt und der Kopf zwischen die Oberarme gesenkt. - Die Fingerspitzen berühren zuerst die Wasseroberfläche, um danach den Kopf, den Rumpf und die gestreckten Beine kontrolliert in ein möglichst kleines Eintauchloch folgen zu lassen. - Das anschließende Gleiten erfolgt möglichst widerstandarm in einer Wassertiefe von mind. 0,70-0,90m und wird über eine der Schwimmart entsprechenden Unterwasserphase verlängert (Brusttauchzug, Kraul/Rückenbeine, Delfinkicks). - Der Übergang in die Schwimmart erfolgt fließend und dynamisch.

<p>Kippwende Brust-, Delfin-, Kraulschwimmen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Das Anschwimmen an die Wand erfolgt ohne Geschwindigkeitsverlust. - Beim Brust- und Delphinschwimmen schlägt der Prüfling gleichzeitig mit beiden Händen an der Wand an und leitet das Anhocken der Beine ein. - Beim Kraulschwimmen erfolgt der Anschlag mit einer Hand, während der andere Arm seitlich am Körper/an der Hüfte verbleibt. - Dieser wird als Führungsarm unter Wasser in die neue Bewegungsrichtung geführt, während der Wende- bzw. Abdruckarm den sich aufrichtenden Körper seitlich von der Wand wegdrückt und über Wasser ebenfalls in die neue Bewegungsrichtung geschwungen wird. Dabei erfolgt eine Rotation um die Körpertiefenachse. - Mit dem Abtauchen des Rumpfes werden die Füße der gehockten Beine in Seitlage sicher an die Wand gesetzt, sodass die Zehen deutlich nach rechts oder links zeigen. - Der Führungs- und Abdruckarm werden gestreckt zusammengeführt; der Kopf liegt bereits zwischen den Oberarmen. - Mit dem kräftigen Abstoß von der Wand wird der Körper vollständig gestreckt und die Drehbewegung um die Körperlängsachse eingeleitet, um in widerstandarmer Lage unter Wasser zu gleiten, bis die Bauchlage vollständig erreicht ist. Der Blick ist schließlich zum Beckengrund gerichtet. - Beim Brustschwimmen schließt sich der Brusttauchzug an. Nach einer widerstandsarmen Gleitphase in 70-90cm Wassertiefe, zeichnet sich der erste Armzug durch eine lange Druckphase bis zu den Oberschenkeln aus. Vor dem ersten Beinschlag darf ein Delfinkick ausgeführt werden. Während des ersten Beinschlags werden die Arme körpernah in die gestreckte Ausgangsposition zurückgeführt. Mit dem zweiten Armzug, dessen Druckphase nun bereits vor der Schulterachse liegt, muss der Kopf die Wasseroberfläche durchbrechen. Es folgt der flüssige Übergang in das Brustschwimmen. - Beim Delfinschwimmen schließen sich in der Unterwasserphase nach der Wende sofort Delfinkicks an, während die Arme getreckt vor dem Körper liegen. Die maximale Länge dieser Phase beträgt 15m. Es folgt der flüssige Übergang in das Delfinschwimmen. - Beim Kraulschwimmen schließen sich in der Unterwasserphase nach der Wende sofort Kraulbeinschläge oder Delfinkicks an, während die Arme getreckt vor dem Körper liegen. Die maximale Länge dieser Phase beträgt 15m. Es folgt der flüssige Übergang in das Kraulschwimmen. - Der Gesamtablauf der Kippwende wird dynamisch ausgeführt.
<p>Kippwende Rückenschwimmen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Das Anschwimmen an die Wand erfolgt ohne Geschwindigkeitsverlust bis zum einhändigen Anschlag in Rückenlage. - Aufgrund des für das Rückenschwimmen charakteristischen Rollens um die Körperlängsachse, ist bereits eine leichte Seitenlage zum anschlagenden Arm zu erkennen; der andere Arm verbleibt zunächst seitlich neben dem Körper/der Hüfte. - Das Kippen um die Körpertiefenachse wird durch einen kräftigen Abdruck des Wendearms von der Wand eingeleitet und die Beine werden schnellkräftig Richtung Brust angehockt. - Fast gleichzeitig wird der Führungsarm unter Wasser in die neue Bewegungsrichtung geführt, während der Wendearm über Wasser in die neue Bewegungsrichtung geschwungen wird und das folgende vollständige Abtauchen des Rumpfes einleitet. - Mit dem Abtauchen des Rumpfes werden die Füße der gehockten Beine in Seitlage sicher an die Wand gesetzt, sodass die Zehen deutlich nach rechts oder links zeigen. - Der Führungs- und Abdruckarm werden gestreckt zusammengeführt; der Kopf liegt bereits zwischen den Oberarmen. - Mit dem kräftigen Abstoß von der Wand wird der Körper vollständig gestreckt und die Drehbewegung um die Körperlängsachse eingeleitet, um in widerstandarmer Lage unter Wasser zu gleiten, bis die Rückenlage vollständig erreicht ist. Der Blick ist schließlich zur Wasseroberfläche gerichtet. - In der Unterwasserphase nach der Wende schließen sich sofort Rückenbeinschläge oder Delfinkicks an, während die Arme getreckt hinter dem Kopf liegen. Die maximale Länge dieser Phase beträgt 15m. Es folgt der flüssige Übergang in das Rückenschwimmen. - Der Gesamtablauf der Kippwende wird dynamisch ausgeführt.

Rollwende Kraulschwimmen	<ul style="list-style-type: none"> - Das Anschwimmen an die Wand erfolgt ohne Geschwindigkeitsverlust und es wird über einen letzten kräftigen Zug des vorn liegenden Arms eine Körperbreitenachsenrotation eingeleitet. - Mit dem folgenden Anhocken der Beine wird eine $\frac{1}{4}$ Drehung um die Körperlängsachse durchgeführt und die Füße sicher in Seitlage an die Wand gesetzt, sodass die Zehen deutlich nach links oder rechts zeigen. - Mit dem kräftigen Abstoß von der Wand wird der Körper vollständig gestreckt und eine weitere $\frac{1}{4}$ Drehung um die Körperlängsachse eingeleitet, um in widerstandarmer Lage unter Wasser zu gleiten, bis die Bauchlage vollständig erreicht ist. - Während des Abstoßens befindet sich der gesamte Körper unter Wasser und der Kopf liegt zwischen den Oberarmen. - In der Unterwasserphase nach der Wende schließen sich sofort Kraulbeinschläge oder Delfinkicks an, während die Arme gestreckt vor dem Körper liegen und der Blick zum Beckengrund gerichtet ist. Die maximale Länge dieser Phase beträgt 15m. Es folgt der flüssige Übergang in das Kraulschwimmen. - Der Gesamtablauf der Rollwende wird dynamisch ausgeführt.
Rollwende Rückenschwimmen	<ul style="list-style-type: none"> - Kurz vor der Wende dreht sich der Prüfling durch eine diagonale Führung des jeweiligen Überwasserarms in Bauchlage und leitet die oben beschriebene Rollwende ein. - Erst nach dem Abstoßen erfolgt eine $\frac{1}{4}$ Drehung zurück in die Rückenlage mit anschließenden Rückenbeinschlägen oder Delfinkicks bis maximal 15m und ein flüssiger Übergang in das Rückenschwimmen.
Brustschwimmen	<p>Armaktion</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die symmetrische Bewegung der Arme zeichnet sich durch eine Phase des Wasserfassens, eine Zugphase und eine Druckphase aus, bevor die Arme unter Wasser in die gestreckte Ausgangsposition gebracht werden. - Dabei wechselt mit zunehmender Ellenbogenbeugung die Bewegungsrichtung der Hände, welche schließlich auf Höhe der Schulterachse zusammengeführt werden. - Beim Vorbringen der Arme werden die Handflächen nach unten geöffnet; die Ellenbogen bleiben zu jeder Zeit unter Wasser. <p>Beinaktion</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aus einer zuvor gestreckten Position einschließlich einer Plantarflexion in den Fußgelenken, beginnt der Beinschlag zeitgleich mit der Streckbewegung der Arme. - Mit der Anfersbewegung zum Gesäß, erfolgt eine Außenrotation der Unterschenkel und Fußgelenke. Letztere zeigen nun zudem eine deutliche Dorsalflexion. - Unmittelbar folgt das schwunghafte, kreisförmige Strecken der Beine (Schwunggrätsche) zurück in die Ausgangsposition. - Die Beine bewegen sich zu jeder Zeit symmetrisch. Es werden zu keinem Zeitpunkt Wechsel- oder Delfinbeinschläge ausgeführt (Ausnahme: ein Delfinkick beim Tauchzug nach Start und Wende). <p>Gesamtkoordination und Atmung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Wasserlage zeichnet sich durch einen deutlichen Wechsel zwischen Anstellen und Flachlegen des Oberkörpers aus, wobei sich Schultern und Hüfte jederzeit waagrecht zur Wasseroberfläche befinden. - In der Druckphase der Arme hebt sich der Schultergürtel, was die Einatmung ohne Unterbrechung des Bewegungsflusses ermöglicht. Die (längere Phase der) Ausatmung beginnt mit dem Vorbringen der Arme. Dabei wird der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule vollständig ins Wasser gelegt. - Die optimale Koordination der Arm- und Beinbewegungen halten den für das Brustschwimmen typischen Geschwindigkeitsabfall bzw. die Geschwindigkeitsschwankungen innerhalb der Bewegungszyklen gering. - Das Bewegungsbild entspricht der Gleittechnik.

<p>Kraulschwimmen</p>	<p>Armaktion</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die wechselseitige Armbewegung zeichnet sich in der Unterwasserphase durch das Wasserfassen, eine Zugphase und eine Druckphase aus, bevor die Arme in der Überwasserphase wieder nach vorn geschwungen werden. - In der Überwasserphase ist ein erhöhter Ellenbogen zu erkennen. Sobald der Ellenbogen die Schulterachse passiert, leitet der Unterarm die Eintauchphase in Schulterbreite ein. - Die Unterwasserphase beginnt mit getrecktem Arm, dann wird der Ellenbogen zunehmend gebeugt, bevor er in der Druckphase wieder gestreckt wird. Die Druckphase endet neben dem Oberschenkel und geht nahtlos und angeführt durch einen hohen Ellenbogen in die Überwasserphase über. <p>Beinaktion</p> <ul style="list-style-type: none"> - Der Wechselbeinschlag stabilisiert die Wasserlage und unterstützt den Vortrieb der Arme in angemessenem Umfang. Er wird durch die Hüfte eingeleitet. - Die Fußgelenke sind in der Abwärtsbewegung überstreckt und leicht innenrotiert. <p>Gesamtkoordination und Atmung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Wasserlage zeichnet sich durch eine gestreckte Körperhaltung aus, bei der Kopf und die Schultern etwas höher liegen als die Hüfte und die Beine. - Der Gesamtbewegungsablauf ist zyklisch und dynamisch, wobei die wechselseitigen Arm- und Beinbewegungen einen ununterbrochenen Rhythmus aufweisen und durch eine regelmäßige 2er oder 3er Atmung ergänzt werden. - Eine Rotation um die Körperlängsachse von ca. 45° zu jeder Seite unterstützt das Vorschwingen der Arme mit hohem Ellenbogen sowie die Kopfdrehung zur Einatmung. - Die Einatmung erfolgt seitlich in Richtung des vorschwingenden Arms und ohne Anheben des Kopfes. Zur Ausatmung rotiert der Kopf kurz vor dem erneuten Eintauchen der Hand zurück ins Wasser, der Blick ist dabei nach unten gerichtet.
<p>Rückenschwimmen</p>	<p>Armaktion</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die wechselseitige Armbewegung zeichnet sich in der Unterwasserphase durch das Wasserfassen, eine Zugphase und eine Druckphase aus, bevor die Arme in der Überwasserphase parallel zur Körperlängsachse wieder nach vorn geschwungen werden. - In der Überwasserphase ist der Arm gestreckt und das Eintauchen erfolgt in Schulterbreite über die Kleinfingerkante. - Die Unterwasserphase beginnt mit getrecktem Arm, dann wird der Ellenbogen zunehmend gebeugt, bevor er in der Druckphase wieder gestreckt wird. Die Druckphase endet neben dem Oberschenkel und geht nahtlos über die Daumenkante in die Überwasserphase über. <p>Beinaktion</p> <ul style="list-style-type: none"> - Der Wechselbeinschlag stabilisiert die Wasserlage und unterstützt den Vortrieb der Arme in angemessenem Umfang. Er wird durch die Hüfte eingeleitet. - Die Fußgelenke sind in der Aufwärtsbewegung überstreckt und leicht innenrotiert. <p>Gesamtkoordination und Atmung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Wasserlage zeichnet sich durch eine gestreckte Körperhaltung aus, bei der Kopf und die Schultern etwas höher liegen als die Hüfte und die Beine. - Der Gesamtbewegungsablauf ist zyklisch und dynamisch, wobei die wechselseitigen Arm- und Beinbewegungen einen ununterbrochenen Rhythmus aufweisen und durch eine regelmäßige Atmung ergänzt werden. - Eine Rotation um die Körperlängsachse von ca. 45° zu jeder Seite ermöglicht die effektive Umsetzung des Wechselarmzugs. Der Kopf bleibt dabei ruhig liegen und es ist eine regelmäßige, dem Bewegungsablauf angepasste Atmung zu erkennen.

Delfinschwimmen	<p>Armaktion</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die symmetrische Bewegung der Arme zeichnet sich durch eine Phase des Wasserfassens, eine Zugphase und eine Druckphase aus, bevor die Arme auf gleicher Höhe und gestreckt über Wasser nach vorn geführt werden. - Das Eintauchen der Hände erfolgt in Schulterbreite und möglichst weit vor der Schulterachse, gefolgt von einem fließenden Übergang in die Unterwasserphase. - Es entsteht keine Pause zwischen der auf Höhe der Oberschenkel endenden Druckphase und dem seitlichen Vorschwingen der Arme. <p>Beinaktion</p> <ul style="list-style-type: none"> - Der Beinschlag zeichnet sich durch eine symmetrische Auf- und Abwärtsbewegung aus, die (die Körperwelle aufgreifend und fortsetzend, s. u.) durch die Hüfte eingeleitet wird. - Die Fußgelenke sind leicht innenrotiert und weisen in der Abwärtsbewegung eine Überstreckung auf, welche in der Aufwärtsbewegung aufgelöst wird. - Die Beinführung erfolgt durchgehend parallel; zu keinem Zeitpunkt werden Wechsel- oder Brustbeinschläge ausgeführt. <p>Gesamtkoordination und Atmung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Wasserlage zeichnet sich durch die charakteristische Körperwelle aus, welche durch den Kopf eingeleitet und über den Rumpf bis in die Beine fortgeführt wird. - Ein Bewegungszyklus besteht aus einem Armzug und zwei Beinschlägen. Es ist ein dynamischer und kontinuierlicher Bewegungsablauf zu erkennen. - Die Einatmung beginnt mit dem Ausheben der Arme und ist nach vorn ausgerichtet. In der (längeren Phase der) Ausatmung liegt der Kopf vollständig im Wasser.
------------------------	---