

Quali Sport - Theorie
Leisten, Gestalten, Spielen
Schwimmen



Schwimmstile

Brustschwimmen, Rückenschwimmen, Delphinschwimmen, Rückenkräul, Brustkräul.

Einzelteile jedes Schwimmstils

Armarbeit, Beinarbeit, Atmung.

Wichtige Ziele des Schwimmunterrichts

- Erlernen eines Schwimmstils zur Erhaltung des Lebens im Notfall.
- Vorbeugung und Behebung von Haltungsschwächen.
- Fähigkeit zur Hilfeleistung in Notfällen
- Abhärtung und Verbesserung der Organkraft
- Hygiene praktizieren

Schwimmen- eine gesunde Sportart

- Schonung der Gelenke durch Schwerelosigkeit im Wasser.
- Fast alle Muskelgruppen werden beansprucht.
- Abhärtung des Organismus durch den Kältereiz.
- Entlastung der Wirbelsäule.
- Schwimmen kann man bis ins hohe Alter.

2er, 3er, 4er Zug beim Kraulschwimmen

Nach 2 (3, 4) Armzügen erfolgt das Einatmen.

Atmung beim 3er Rhythmus (Kraul)

Es wird wechselweise rechts und links eingeatmet.

Atmung beim Brustschwimmen

- Eingeatmet wird während der Druckphase des Armzuges, wenn der Körper die Höchste Wasserlage erreicht hat.
- Ausgeatmet wird ins Wasser, beginnend mit der Körperstreckung und endet unmittelbar vor dem Wiedereinatmen, während der Kopf bereits aus dem Wasser ist.

Quali Sport - Theorie

Leisten, Gestalten, Spielen

Schwimmen

Handanschlag bei der Wende des Brust- und Kraulschwimmens

- Beim Brustschwimmen müssen die Hände gleichzeitig und auf gleicher Höhe anschlagen.
- Beim Kraulschwimmen kann jeder Körperteil den Anschlag durchführen.

Wassersprünge

Fußsprünge gehockt oder gestreckt, Kopfsprünge gehockt oder gestreckt, Saltos vorwärts und rückwärts, Delphinsprünge, Auerbachsprünge.

Unterschied zwischen Delphin- und Auerbach

- Beim Delphinsprung steht man mit dem Rücken zum Wasser. Beim Eintauchen zeigt der Rücken zum Brett.
- Beim Auerbachsprung steht der Springer mit dem Gesicht zum Wasser auf dem Brett. Beim Eintauchen zeigt die Vorderseite des Körpers zum Brett.

Verhalten bei einem Wadenkrampf im tiefen Wasser

- Ruhig bleiben.
- Rückenschwimmen mit wenig Bewegungen.
- Überdehnen der betroffenen Wade

Wann darf man nicht zu einem Rettungsversuch ins Wasser springen?

- Bei schlechter gesundheitlicher Verfassung.
- In der Nähe von Wasserfällen, reißenden Strömungen und Wasserwirbel.
- Wenn der Ertrinkende zu groß oder zu schwer ist.
- Wenn keine Befreiungsriffe beherrscht werden.

Maßnahmen bei einer Fremdreitung

- Ruhe und Übersicht bewahren.
- Andere Badende aufmerksam machen.
- Rettung von Land aus (Stange, Rettungsring, Leiter, Leine usw.) oder vom Boot aus vornehmen.
- Nur im äußersten Notfall von hinten heranschwimmen, nie direkt die Hand reichen und im günstigsten Moment Abschleppgriff ansetzen.
- An eigene Sicherheit denken! Bei Umklammerung sofort Befreiungsriffe

Quali Sport - Theorie

Leisten, Gestalten, Spielen

Schwimmen

ansetzen und lösen.

Baderegeln

- Nie erhitzt ins Wasser springen, immer zuerst abkühlen.
- Achte auf die Wassertemperatur und verlasse das Wasser, wenn du frierst.
- Wer sich körperlich nicht wohl fühlt oder einen vollen oder ganz leeren Magen hat, sollte nicht ins Wasser gehen.
- Bade nach Möglichkeit nie allein und schwimme große Strecken nicht ohne Bootsbegleitung.
- Meide sumpfiges und von Pflanzen durchwachsenes Gewässer.
- Meide Wehre, Schifffahrtsstraßen, Bühnen, Kanäle.
- Nie in unbekannte, trübe Gewässer springen.
- Nicht in rasch fließenden Gewässern baden.
- Als Nichtschwimmer sollte man sich nur in brusttiefem Wasser aufhalten.
- Als Nichtschwimmer nicht mit Luftmatratze oder anderen Schwimmhilfen ins tiefe Wasser gehen.
- Stoße andere nicht ins Wasser und tauche sie nicht unter.
- Verlasse das Wasser sofort bei Gewitter und Sturm.
- Rufe nie um Hilfe wenn du nicht in Gefahr bist.
- Springe erst ins Wasser wenn du sicher bist, dass dort niemand schwimmt oder taucht.
- Schwimme oder tauche nie unter Sprunganlagen.
- Im Schwimmbad laufe ich nicht.