



1. Allgemein

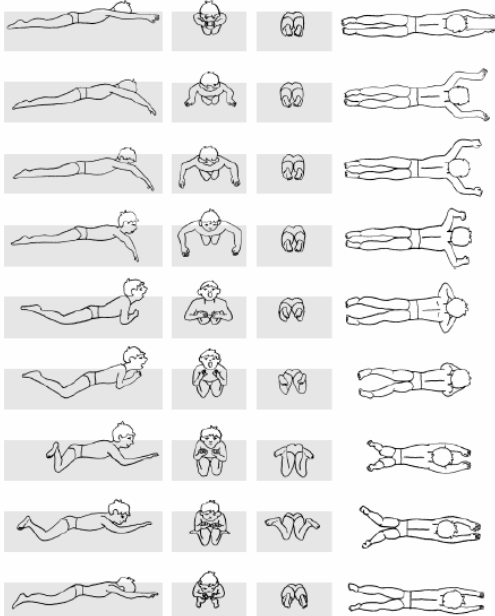
Schwimmen bezeichnet das Nicht-Untergehen eines Körpers und die Fortbewegung in einer Flüssigkeit. Für einige Menschen gehört das Schwimmen zur beruflichen Tätigkeit wie etwa für Rettungsschwimmer, Kampfschwimmer und Taucher. Schwimmen wird zu den gesündesten Freizeitbetätigungen gezählt und gilt auch 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. Schwimmen ist eine aerobe Tätigkeit, bei der die Muskeln konstant mit Sauerstoff versorgt werden. Schwimmen ist für Menschen in jedem Lebensalter geeignet.

2. Schwimmstile/ Technik

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

2.1 Brustschwimmen

Brustschwimmen



Armbewegung

☞ Wasserfassen

Die Hand erfühlt 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 so wie 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.

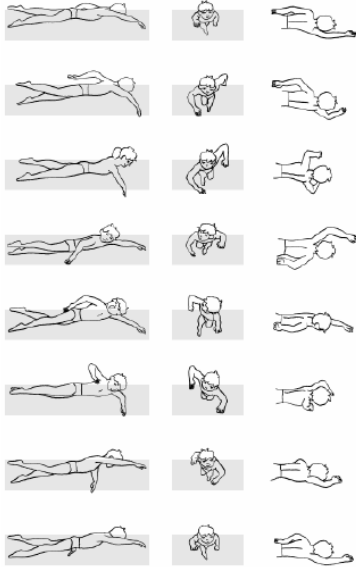
Atmung

Während eines Bewegungszyklus der Arme wird einmal ein- und ausgeatmet.

Einatmen nur durch den Mund - Ausatmen durch Mund und Nase

2.2 Kraulswimmen

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 Schulterebene erreicht der Beugungswinkel zwischen Ober- und Unterarm seinen höchsten Wert ($90^\circ - 110^\circ$). 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.

3. Wettkampf - Regeln

Gemeinhin werden Schwimmwettkämpfe nach dem Regelwerk der jeweiligen Landesverbände und international nach dem Regelwerk der FINA ausgetragen. Der Austragungsort sind für Strecken bis 1500 Meter Schwimmbäder die die Anforderungen erfüllen hinsichtlich der Längen-Abmessungen (25m-Bahnen oder 50 m-Bahnen), der Bahnenbreite und Bahnanzahl sowie der Wassertiefe und Wassertemperatur.

Geschwommen werden Strecken gemäß den Regularien, die meist ein Vielfaches von 100-Meter-Abschnitten sind: 100, 200, 400, 800 und 1500 Meter. Hinzu kommt noch die 50 m-Distanz als Sprintstrecke. Beim Langstreckenschwimmen kommen Strecken zwischen 5 und 25 Kilometer hinzu, die jedoch in offenen Gewässern ausgetragen werden.

Das Lagenschwimmen ist eine Kombination von vier Schwimmstilen. Dabei wird jeweils ein Viertel der Strecke (meistens 50 m oder 100 m) in einem Stil geschwommen. Im Einzelwettbewerb ist die Reihenfolge Schmetterling, Rücken, Brust und schließlich Freistil. Bei Staffelwettbewerben treten vier Athleten an. Jeder von ihnen absolviert eine Teilstrecke in einem bestimmten Stil. Hier wird mit Rücken begonnen, darauf folgen Brust, Schmetterling und Freistil.

Startkommando

Mehrere kurze Pfiffe

Der Schwimmer bereitet sich auf den Start vor und geht hinter den Startblock.

Langgezogener Pfiff

Der Schwimmer geht auf den Startblock, jedoch auf den hinteren Teil. Dabei müssen beide Füße in gleichem Abstand von der Vorderkante stehen

Gesprochenes Kommando "auf die Plätze"

Der Schwimmer geht sofort in die gebeugte Starthaltung, dabei muss mindestens ein Fuß an die Vorderkante des Startblocks gesetzt werden (Start in Schrittstellung ist erlaubt).

Kurzer Pfiff

Start frei.

4. Baderegeln

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

5. Rettungsschwimmen

Das Rettungsschwimmen umfasst alle Tätigkeiten, die das direkte Ziel haben, im Wasser in Not geratene Menschen durch schwimmerischen Einsatz aus ihrer Notlage zu befreien. Dazu gehören nicht nur die sportlichen Leistungen, sondern auch die Beherrschung bestimmter Rettungstechniken, sowie theoretische Kenntnisse.

Transportieren eines ermüdeten Partners im Wasser

Schieben



Ziehen



Brücke-Technik



Schleppen eines bewegungslosen Partners

Fesselschleppgriffes



Achselschleppgriff



Stirn-Nacken-Griff

Brust-Schulter-Schleppgriff

Kinnschleppgriff

6. Rettungsschwimmabzeichen

Die Ausbildung im Rettungsschwimmen umfasst theoretische und praktische Inhalte im Bereich Schwimmen, Tauchen, Rettungsschwimmen, Wasserrettung und Erster Hilfe einschließlich Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW). Dadurch ist es den Rettungsschwimmern möglich, in Not geratene Wassersportler nicht nur zu retten, sondern auch deren Erstversorgung bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes zu übernehmen.

Ein aktiver Rettungsschwimmer muss bei der Wasserwacht mindestens die Anforderungen des Deutschen Rettungsschwimmabzeichens (DRSA) in Silber erfüllen.