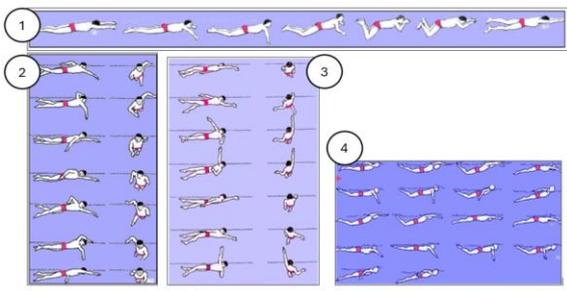


Teil B: Individualsportart Schwimmen Fragenkatalog

<p>1) Ordne die Bewegungsbilder den richtigen Grundschwimmarten zu!</p>  <p>Bild 1 Brustschwimmen Bild 2 Kraul Bild 3 Rücken Bild 4 Delphin</p>	<p>Punkte</p> <p>2</p>
--	------------------------

<p>2) Nenne die 4 vier Grundschwimmarten!</p> <p>Brust, Rücken, Kraul, Delphin</p>	<p>Punkte</p> <p>2</p>
--	------------------------

<p>3) Begründe, warum Schwimmen ein gesunder Sport ist! (3 Argumente)</p> <p>Geringes Verletzungsrisiko Geringere Belastung der Knochen und Gelenke durch Auftrieb des Wassers Wassertemperatur wirkt anregend auf den Kreislauf Beanspruchung vieler Muskelgruppen Schwimmen ist für jedes Lebensalter geeignet</p>	<p>Punkte</p> <p>3</p>
--	------------------------

<p>4) Mit welcher Wende wendest du beim Brustschwimmen?</p> <p><input type="radio"/> Trockenwende <input checked="" type="radio"/> Kippwende <input type="radio"/> Fußwende <input type="radio"/> Rollwende</p>	<p>Punkte</p> <p>2</p>
---	------------------------

<p>5) Welche Wende ist beim Kraulschwimmen möglich?</p> <p>O Trockenwende X Kippwende O Fußwende X Rollwende</p>	<p>Punkte 2</p>
---	---------------------

<p>6) Was musst du bei der Rückenwende beachten?</p> <p>Armzug: 1 Arme weit vorne eintauchen 2 Wasser fassen 3 Hand drückt sich in der Zugphase vom Wasser ab 4 Ellbogenbeugung 5 Hoher Ellbogen beim Herausnehmen 6 Locker nach vorne schwingen</p>	<p>Punkte 3</p>
---	---------------------

<p>7) Was versteht man unter einem Dreierzug?</p> <p>Beim 3er-Rhythmus mit 3 Kraularmzüge wird wechselweise links und rechts eingeatmet.</p>	<p>Punkte 1,5</p>
--	-----------------------

<p>8) Was muss man hinsichtlich der Wasserlage beim Rückenschwimmen beachten?</p> <p>Flach auf dem Rücken im Wasser Kopf locker im Wasser „Rollen“ um die Körperlängsachse</p>	<p>Punkte 1,5</p>
--	-----------------------

<p>9) Was versteht man unter Lagenschwimmen?</p> <p>Das Lagenschwimmen ist eine Kombination von vier Schwimmarten. Dabei wird jeweils ein Viertel der Gesamtstrecke (meistens 50 m oder 100 m) in einer Schwimmart geschwommen.</p>	<p>Punkte</p> <p>2</p>
---	------------------------

<p>10) Welche 4 verschiedenen Schwimmarten werden beim Lagenschwimmen verlangt?</p> <p>Brust, Rücken, Delphin, Freistil</p>	<p>Punkte</p> <p>2</p>
---	------------------------

<p>11) Welche Schwimmstarts werden im Wettkampf eingesetzt?</p> <p>X Greifstart X Startsprung mit Armschwung X Rückenstart O Paketsprung</p>	<p>Punkte</p> <p>2</p>
---	------------------------

<p>12) Bringe die 4 Kommandos des Starts in die richtige Reihenfolge! Beschrifte die Sätze mit 1 - 4!</p> <p>1 Mehrere kurze Pfiffe: Der Schwimmer bereitet sich auf den Start vor und geht hinter den Startblock.</p> <p>2 Langgezogener Pfiff: Der Schwimmer steigt auf den hinteren Teil des Startblocks.</p> <p>3 Gesprochenes Kommando "Auf die Plätze": Der Schwimmer geht in die gebeugte Starthaltung, dabei muss mindestens ein Fuß an die Vorderkante des Startblocks gesetzt werden (Start in Schrittstellung ist erlaubt).</p> <p>4 Kurzer Pfiff: Startfrei</p>	<p>Punkte</p> <p>2</p>
---	------------------------

<p>13) Nenne 4 Wettkampfdistanzen!</p> <p>Mögliche Antworten: 50 m (Sprintstrecke), 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 5000 m</p>	<p>Punkte 2</p>
--	---------------------

<p>14) Wobei hilft die T-Markierung am Beckenboden?</p> <p>Er hilft dem Schwimmer, sich vor der Wende bzw. dem Anschlag zu orientieren.</p>	<p>Punkte 1,5</p>
---	-----------------------

<p>15) Wann wirst du vom Schwimmwettkampf disqualifiziert? Nenne 4 Möglichkeiten!</p> <p>Mögliche Antworten: bei falschem Start nach dem 2. Fehlstart bei Verlassen der Bahn bei Nichteinhalten der Schwimmtechnik bei falschem Anschlag bei falscher Wende</p>	<p>Punkte 2</p>
---	---------------------

<p>16) Nenne 6 Badregeln!</p> <p>Bade nicht mit vollem Magen! - Springe nicht erhitzt ins Wasser! - Achte auf die Wassertemperatur! - Tauche nicht mit Trommelfellschaden! - Trockne dich nach dem Bad gut ab! - Beachte Begrenzungen! - Schwimme nie im Bereich von Sprungbrettern! - Schwimme lange Strecken nie allein! - Bleibe weg von Wasserfahrzeugen! - Springe nie in unbekanntes Wasser! - Benütze als Nichtschwimmer keine Luftmatratzen! - Meide Sumpf- und Wasserpflanzen!</p>	<p>Punkte 3</p>
--	---------------------

17) Du schwimmst im tiefen Gewässer und bekommst einen Wadenkrampf. Was tust du? Mit kleinen Paddelbewegungen kraftsparend auf dem Rücken schwimmen betroffene Wade dehnen	Punkte 3
---	-------------

18) Welche Rettungsgeräte kannst du bei der Rettung vom Land oder Boot aus einsetzen? Nenne 4! Mögliche Antworten: Rettungsstange Rettungsring Rettungsball Rettungsleine	Punkte 2
--	-------------

19) Nenne vier Hilfsmittel, die im Schwimmtraining eingesetzt werden! Schwimmbrett, Schwimmnudel, Pullbuoy, Flossen, Paddles	Punkte 2
---	-------------

20) Mit welchem Hilfsmittel trainierst du den Beinschlag beim Brustschwimmen? Schwimmbrett, Schwimmnoodle	Punkte 1
--	-------------

<p>21) Welche Hilfsmittel wählst du für den Armzug beim Kraulschwimmen?</p> <p>Pullbouy, Paddles</p>	<p>Punkte</p> <p>1</p>
--	------------------------

<p>22) Falsch oder richtig? Schreibe ein R für richtig oder F für falsch vor die Aussage!</p> <p>F Brustschwimmen ist die schnellste Schwimmart. R Beim Freistilschwimmen ist es erlaubt, die Schwimmart zu wechseln. F Armzug und Beinschlag erfolgen beim Brustschwimmen gleichzeitig. R Beim Rückenschwimmen darf bei Start und Wende 15 m getaucht werden.</p>	<p>Punkte</p> <p>2</p>
--	------------------------