

## INSTITUT FÜR SPORTWISSENSCHAFT – FACHDIDAKTIK SCHWIMMEN

Modifizierte Prüfungsbedingungen in der Fachdidaktik Schwimmen aufgrund der aktuellen Situation im SoSe 2020.

Generelle Optionen:

- a. Klausur im Juli 2020 & fachdidaktische Prüfung im September 2020  
**[So 27.09.2020 / 13.00 bis 19.00 Uhr]**
- b. Klausur im Juli 2020 & fachdidaktische Prüfung im WiSe 2020/21
- c. Klausur & fachdidaktische Prüfung im WiSe 2020/21

Die Aufteilung der Modulteilprüfung in Klausur und fachdidaktische Prüfung ist ausschließlich für das SoSe 2020 (Optionen a und b) möglich.

### Bachelor of Arts / Modulteilprüfung Modul 7a

#### 1. Theorie

Ermittlung der Kenntnisse in der Sportart gemäß den behandelten Inhalten in der Ausbildung und der Vorlesung „Theorie des Schwimmsports“ (Klausur 30 Minuten / siehe Modulhandbuch).

#### 2. Fachdidaktische Prüfung

Überprüfung der sportartspezifischen Demonstrationsfähigkeit der vier (Wettkampf-) Schwimmtechniken nach definierten Bewegungsmerkmalen (vgl. Tab. 2) über jeweils 50m *inklusive* Starts und Wenden.

Kurzform: 4 \* 50m S, R, B, K

### Bachelor of Education / Modulteilprüfung Modul 3d

#### 1. Theorie

Ermittlung der Kenntnisse in der Sportart gemäß den behandelten Inhalten in der Ausbildung und der Vorlesung „Theorie der Individualsportarten“ (Klausur 20 Minuten / siehe Modulhandbuch).

#### 2. Fachdidaktische Prüfung

Überprüfung der sportartspezifischen Demonstrationsfähigkeit der vier (Wettkampf-) Schwimmtechniken nach definierten Bewegungsmerkmalen (vgl. Tab. 2) über jeweils 50m *exklusive* Starts und Wenden. Diese werden nicht bewertet, müssen aber regelkonform ausgeführt werden (siehe Wettkampfbestimmungen Schwimmen (SW) des Deutschen Schwimm-Verbandes).

Kurzform: 4 \* 50m S, R, B, K

## Bachelor of Arts & Bachelor of Education

### 3. Prüfungskriterien

Die Modulnote setzt sich 1:1 aus den Prüfungsteilen 1. und 2. zusammen.

zu 2. Überprüfung der sportartspezifischen Demonstrationsfähigkeit:

- Die Bewegungsmerkmale der Schwimmarten müssen wettkampfgerecht über jeweils 50 m demonstriert werden.  
*Zusatz:* Bachelor of Arts inklusive Start und Wende
- Es gelten die jeweils aktuellen Wettkampfbestimmungen Schwimmen (SW) des Deutschen Schwimm-Verbandes.
- Die vier Schwimmtechniken werden in der Reihenfolge Schmetterling, Rücken, Brust, Kraul demonstriert. Zwischen den Teilstrecken haben die Prüflinge entsprechende Ruhephasen.
- Für die Demonstrationen werden Punkte von 0 bis 60 vergeben (vgl. Tab. 1).
- Die Dynamik und Kinematik der Bewegungsabläufe der Schwimm-, Start- und Wendetechniken müssen mindestens in Grobform ausgeprägt sein, um 30 Punkte zu bekommen.
- Liegt ein Verstoß gegen die Wettkampfbestimmungen Schwimmen des Deutschen Schwimm-Verbandes vor, können *maximal 29* Punkte erreicht werden.
- Für die Bewertung gelten die in Tab. 2 aufgeführten Technikkriterien.

Tab. 1

Note	Punkte
1.0	60
	59
	58
	57
1.3	56
	55
	54
1.7	53
	52
	51
2.0	50
	49
	48
2.3	47
	46
	45
2.7	44
	43
	42
3.0	41
	40
	39
3.3	38
	37
	36
3.7	35
	34
	33
4.0	32
	31
	30
5.0	29
	.
	.
	0

Tab. 2: Technikriterien der vier prüfungsrelevanten Schwimmtechniken (die technomotorischen Merkmale der Grobform sind fett gedruckt).

	Schmetterling	Brust (Gleittechnik)	Rücken	Kraul
Wasserlage	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Kopfgesteuerte Ganzkörperwelle (Gleitlage mit intrazyklischer Veränderung des Anstellwinkels)</b></li> <li>▪ Rückneigung des Kopfes zu Beginn der Auswärts-aufwärts Phase der Armbewegung und <b>Ausgeprägte Vorneigung während der Rückholphase (Schulterhöhe) → Kopffaktion eilt der Armaktion voraus</b></li> <li>▪ Anstellwinkel des Körpers optimal klein</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Gleitlage mit intrazyklischer Veränderung des Anstellwinkels</b></li> <li>▪ Kopf wird möglichst nicht bewegt, bleibt während des kompletten Zyklus und in der Gleitposition in der Verlängerung der KLA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Flache gestreckte Körperlage (Gleitlage)</b></li> <li>▪ <b>Ausgeprägte Ganzkörperrotation zur Antriebsseite (Rollbewegung)</b></li> <li>▪ <b>Kopf als „ruhendes Lager“ in Verlängerung der KLA, liegt auf dem Wasser</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Flache gestreckte Körperlage, Anstellwinkel optimal klein</b></li> <li>▪ <b>Ausgeprägte Ganzkörperrotation zur Antriebsseite (Rollbewegung)</b></li> <li>▪ <b>Kopfdrehung um die KLA zur Atemseite, ansonsten Kopf als „ruhendes Lager“</b></li> </ul>
Armbewegung	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hände tauchen (fast gestreckt) schulterbreit ein</li> <li>▪ Wasserfassen und abwärts-auswärts Phase mit hohem Ellbogen (Arme zu Beginn fast gestreckt)</li> <li>▪ Hände bewegen sich einwärts-aufwärts (Beugung im Ellbogengelenk)</li> <li>▪ <b>Beschleunigte Streckung der Arme (Auswärts-Aufwärts-Phase) / Hände drücken bis zum Oberschenkel</b></li> <li>▪ Angepasster <b>Anstellwinkel</b> von Hand und Unterarm</li> <li>▪ <b>Armaktionen ohne Start-Stopp-Aktionen</b></li> <li>▪ <b>Rückholphase: freies Vorbringen der Arme</b> (Schultern außerhalb des Wassers) und aktive Kopfsteuerung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Abwärts-Auswärts Phase</b> der Hände (Wasserfassen) bis zur <b>Catch-Position auf Schulterhöhe</b> (Hände etwa doppelt schulterbreit auseinander)</li> <li>▪ <b>Einwärts-Aufwärts Phase (schnellkräftige Bewegung) mit Einwärtsdrehung der Ellenbogen kurz bevor sich die Hände berühren</b></li> <li>▪ <b>Rückholphase (flüssiger Übergang/ohne Verzögerung) mit vollständiger Armstreckung</b></li> <li>▪ Anstellwinkel Arm/Hand wird der jeweiligen Bewegungsrichtung angepasst</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Hand taucht gestreckt etwa schulterbreit</b> mit der Kleinfingerseite zuerst ein</li> <li>▪ <b>Deutliche abwärts-auswärts Bewegung der Hand bis zur Schulterhöhe mit Ellbogenvorhalte</b></li> <li>▪ <b>Anschließende einwärts-aufwärts Bewegung mit deutlicher Beugung im Ellbogengelenk</b></li> <li>▪ <b>Dynamisch betonte abwärts Bewegung der Hand bis zum Oberschenkel (Druckphase)</b></li> <li>▪ Anstellwinkel Arm/Hand wird der jeweiligen Bewegungsrichtung angepasst</li> <li>▪ <b>Rückholphase</b> (Daumenseite verlässt das Wasser zuerst) <b>mit gestrecktem Arm</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Hand taucht (fast) gestreckt etwa schulterbreit ein</b></li> <li>▪ Hand taucht vor dem Ellbogen ein</li> <li>▪ <b>Deutliche abwärts-auswärts Bewegung der Hand bis zur Schulterhöhe mit Ellbogenvorhalte</b></li> <li>▪ <b>Anschließende einwärts-aufwärts Bewegung mit deutlicher Beugung im Ellbogengelenk</b></li> <li>▪ <b>Dynamisch betonte abwärts Bewegung der Hand bis zum Oberschenkel (Druckphase)</b></li> <li>▪ Anstellwinkel Arm/Hand wird der jeweiligen Bewegungsrichtung angepasst</li> <li>▪ Ellbogen verlässt zuerst das Wasser, Rückholphase nah an der KLA und lockerer Arm (evtl. hoher Ellbogen)</li> </ul>

	Schmetterling	Brust (Gleittechnik)	Rücken	Kraul
Beinbewegung	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Delphinbewegung</b> von Rumpf und Beinen mit <b>aktivem Hüfteinsatz</b></li> <li>▪ Oberschenkel leiten die Bewegung</li> <li>▪ <b>Beine geschlossen, Füße plantarflektiert und supiniert</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Deutliches Beugen der Beine</b> (Anfersen/großer Hüft-Rumpf-Winkel)</li> <li>▪ <b>Füße werden dorsalflektiert nach außen gedreht</b> und verlassen durch Innenrotation im Hüftgelenk mit den Unterschenkeln den Strömungsschatten des Körpers ⇒ <b>V-Stellung der Unterschenkel</b></li> <li>▪ <b>Schnellkräftige kreisförmige Streckung in einer Ebene (bis Füße/Beine geschlossen sind)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Regelmäßiger, Vortrieb erzeugende Beinbewegung</b></li> <li>▪ <b>Betonter Impuls durch beugen im Hüftgelenk:</b> Gestreckte aufwärts Bewegung, passive Beugung im Kniegelenk, schnellkräftiges Strecken des Kniegelenks durch Umkehrbewegung des Oberschenkels (Oberschenkel führt die Bewegung)</li> <li>▪ Abwärtsbewegung beginnt mit getrecktem Kniegelenk</li> <li>▪ <b>Füße plantarflektiert und supiniert</b>, lockeres Fußgelenk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Regelmäßiger, Vortrieb erzeugende Beinbewegung</b></li> <li>▪ <b>Betonter Impuls durch beugen im Hüftgelenk:</b> Gestreckte abwärts Bewegung, passive Beugung im Kniegelenk, schnellkräftiges Strecken des Kniegelenks durch Umkehrbewegung des Oberschenkels (Oberschenkel führt die Bewegung)</li> <li>▪ Aufwärtsbewegung beginnt mit getrecktem Kniegelenk</li> <li>▪ <b>Füße plantarflektiert und supiniert</b>, lockeres Fußgelenk</li> </ul>
Atmung	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Rhythmische Atmung</b></li> <li>▪ <b>Zeitlich richtiges Atmen</b></li> <li>▪ Einatmung zum Ende der Auswärts-aufwärts Phase (Abdruck) / Hände bei Beginn noch im Wasser</li> <li>▪ Vorneigen des Kopfes während der Rückholphase / Kopf vor den Armen im Wasser</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Rhythmische Atmung</b> (Atmung erfolgt jeden Zyklus)</li> <li>▪ Einatmung beginnt während der einwärts-aufwärts Phase der Hände (Schultern/Kopf höchsten Punkt)</li> <li>▪</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Rhythmische Atmung</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Rhythmische Atmung</b></li> <li>▪ <b>Zeitlich richtiges Atmen:</b> Einatmung (Kopfdrehung um die KLA) gegen Ende der abwärts-auswärts Phase der Antriebshand, Ende der Einatmung (Kopfdrehung zurück ins Wasser) Hand in der Rückholphase auf Schulterhöhe</li> </ul>
Koordination	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>1. Beinabwärtsbewegung</b> beim Eintauchen der Hände</li> <li>▪ <b>2. Beinabwärtsbewegung gegen Ende der Auswärts-Aufwärts-Phase der Hände</b></li> <li>▪ <b>Kopf bei der Rückholphase deutlich vor den Händen im Wasser (kopfgesteuerte Bewegung)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Arm- und Beinbewegung deutlich nacheinander.</b></li> <li>▪ <b>Beugen der Beine beginnt mit der einwärts-aufwärts Bewegung der Hände</b></li> <li>▪ <b>Schließen der Beine beginnt gegen Ende der Rückholphase der Hände/Arme (Oberkörper in Gleitposition).</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Wechselzug: alternierende Armbewegung mit 180°-Phasenverschiebung</b></li> <li>▪ <b>Arme und Beine im flüssigen Rhythmus (es gibt keine antriebslosen Phasen)</b></li> <li>▪ 6 Beinbewegungen pro Zyklus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Wechselzug:</b> linke Hand tauch ein, während rechte Hand die abwärts-auswärts Phase beginnt (Stützarm)</li> <li>▪ Insgesamt 3 Varianten mit den entsprechenden funktionalen Anpassungen möglich: 90° Phasenverschiebung, Überlappung &gt;130, Überlappung &lt;45°</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Deutliche Gleitphase nach Beendigung der Beinbewegung</b></li> </ul>		
	<b>Schmetterling</b>	<b>Brust (Gleittechnik)</b>	<b>Rücken</b>	<b>Kraul</b>
Start / Wende	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Wettkampfgerechter <b>Start</b></li> <li>▪ Wettkampfgerechte <b>Seitfall-/kippwende</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Wettkampfgerechter <b>Start</b> inkl. <b>Tauchzug</b></li> <li>▪ Wettkampfgerechte <b>Seitfall-/kippwende</b> inkl. <b>Tauchzug</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Wettkampfgerechter <b>Start</b></li> <li>▪ Wettkampfgerechte <b>Roll- oder Seitfall-/kippwende</b></li> <li>▪ <b>Übergang</b> ⇒ <b>erste Armbewegung</b> jeweils nur mit einem <b>Arm</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Wettkampfgerechter <b>Start</b></li> <li>▪ Wettkampfgerechte <b>Roll- oder Seitfall-/kippwende</b></li> </ul>

**Literatur:**

Hilgner-Recht, M. (2014). Prüfungskriterien Schwimmen. Technische Universität Darmstadt (unveröffentlicht).

Frank, G. (2014). *Koordinative Fähigkeiten im Schwimmen. Der Schlüssel zur perfekten Technik* (Sportpraxis) (6. Aufl.). Schorndorf: Hofmann.

Reischle, K., Buchner, M. & Rudolph, K. (2011). *SwimStars. Schwimmen lernen und Techniktraining optimieren ; das DSV-Schwimmhandbuch* (2., überarb. Aufl.). Schorndorf: Hofmann.

Reischle, K. & Kandolf, W. (2015). *Wege zum Topschwimmer - Band 1. Schwimmarten lernen und Grundlagen trainieren* (1. Aufl.). Schorndorf, Württ: Hofmann.

Ungerechts, B.E., Volck, G. & Freitag, W. (Hrsg.). (2009). *Lehrplan Schwimmsport* (2., überarb. Aufl.). Schorndorf: Hofmann. (2009).

Volck, G., Freitag, W., Hohmann, A. & Ungerechts, B. (2012). *Lehrplan Schwimmsport. Band 2: Vermittlung und Training im Schwimmen*. Anfängerschwimmen, Delfinschwimmen, Rückenschwimmen, Kraulschwimmen, Starts, Wenden, Training. Schorndorf: Hofmann.