

Modifizierte Prüfungsbedingungen in der Fachdidaktik Schwimmen aufgrund der aktuellen Situation im SoSe 2021 und WiSe 2021/22 :

Generelle Optionen:

- a. Klausur & modifizierte fachdidaktische Prüfung im Februar 2022 (WiSe 2021/22)
- b. Klausur im Februar 2022 & fachdidaktische Prüfung im SoSe 2022
- c. Klausur & fachdidaktische Prüfung im SoSe 2022

Die Aufteilung der Modulteilprüfung in Klausur und fachdidaktische Prüfung (**Option b**) ist letztmalig für das WiSe 2021/22 möglich:

**Schieben der Praxis bei Fachdidaktischen Prüfungen im WS 21/22:**

- Prüfungsanmeldephase in Jogustine: 03.-17.01.2022.
- Theoretischer Teil der Prüfung (Klausur) wird geschrieben, praktischer Teil kann geschoben werden.
- Zum Schieben muss man sich extra Anmelden, zusätzlich zur Prüfungs-Anmeldung in Jogustine.  
Anmelde-Frist: **Mi., 26.01.2021** per Mail an [collette@uni-mainz.de](mailto:collette@uni-mainz.de)
- Wer sich bis 26.01. nicht zum Schieben angemeldet hat, muss die Prüfung entweder komplett absolvieren oder kann sich bis zu 48 Std. vor der Prüfung selbständig in Jogustine für die komplette Prüfung abmelden. Auch ein vorgelegtes Attest gilt für die komplette Prüfung und berechtigt nicht zum Schieben der Praxis.

## 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“ bzw. der kursbegleitenden digitalen Lehre (Klausur 20 Minuten / siehe Modulhandbuch). Siehe hierzu auch die [Übersicht klausurrelevante Themen](#) in LMS.

### 2. Fachdidaktische Prüfung

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

- Demonstration zweier Schwimmtechniken über je 50m, davon eine Wechselzug- und eine Gleichzugschwimmtechnik: Wahl aus Kraul oder Rücken; Schmetterling oder Brust)
- 50 m-Demonstration der Zwei zuvor nicht gewählten Schwimmtechniken über je 25m in Lagenreihenfolge

Kurzform:           1 \* 50m S oder B (Wahl)  
                          1 \* 50m K oder R (Wahl)  
                          1 \* 50m (1 \* 25m S oder B und 1 \* 25m K oder R)  
                          (jeweils die nicht zuvor gezeigte Schwimmtechnik)

## 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“ bzw. der kursbegleitenden digitalen Lehre (Klausur 30 Minuten / siehe Modulhandbuch). Siehe hierzu auch die [Übersicht klausurrelevante Themen](#) in LMS.

### 2. Fachdidaktische Prüfung

Überprüfung der sportartspezifischen Demonstrationsfähigkeit der vier (Wettkampf-) Schwimmtechniken nach definierten Bewegungsmerkmalen **inklusive Wenden** (vgl. [Tab. 2](#)) und **exklusive Starts**. Die Starts werden nicht bewertet, müssen aber *regelkonform* ausgeführt werden (siehe Wettkampfbestimmungen Schwimmen (SW) des Deutschen Schwimm-Verbandes).

- Demonstration zweier Schwimmtechniken über je 50m, davon eine Wechselzug- und eine Gleichzugschwimmtechnik: Wahl aus Kraul oder Rücken; Schmetterling oder Brust)
- 50 m-Demonstration der Zwei zuvor nicht gewählten Schwimmtechniken über je 25m in Lagenreihenfolge

Kurzform:            1 \* 50m S oder B (Wahl)  
                          1 \* 50m K oder R (Wahl)  
                          1 \* 50m (1 \* 25m S oder B und 1 \* 25m K oder R)  
                          (jeweils die nicht zuvor gezeigte Schwimmtechnik)

## 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 Schwimmmarten müssen wettkampfbereit über jeweils 50 m bzw. 25 m demonstriert werden.
- Es gelten die jeweils aktuellen Wettkampfbestimmungen Schwimmen (SW) des Deutschen Schwimm-Verbandes.
- Es werden zuerst die zwei ausgewählten Schwimmtechniken über je 50m demonstriert und dann die verbleibenden zwei Schwimmtechniken über 50m (je 25m pro Schwimmtechnik) in Lagenreihenfolge 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 Technikriterien.

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

	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>▪ <b>Angepasster Anstellwinkel von Hand und Unterarm</b></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>

Tab. 2:

	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>

		▪ <b>Deutliche Gleitphase nach Beendigung der Beinbewegung</b>		
	<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. Schwimmmarten 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.