

## Prüfungsbedingungen in der Fachdidaktik Schwimmen:

**Eine Aufteilung der Modulteilprüfung in Klausur und fachdidaktische Prüfung ist  
nicht möglich!**

Dies bedeutet, dass sowohl die Klausur als auch die fachdidaktische Prüfung im Februar 2024 absolviert werden muss.

Ein erneutes absolvieren der Prüfung (Klausur & fachdidaktische Prüfung) ist regulär erst wieder im SoSe 2024 möglich.

## 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 **inklusive** Starts und Wenden (vgl. [Tab. 2](#)).

- 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 der Lagenreihenfolge (S-R-B-K)

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 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 (inkl. Starts & Wenden) müssen wettkampfgerechtere 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 auswärts-aufwärts 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.