

Kriterien und Normen für die Überprüfung des Ausbildungsstandes der Schwimmer der Altersklassen 9+10

Die Überprüfung erfolgt in folgenden Bereichen:

Bereich 1: **Körperliche Eignung**

Bereich 2: **Schwimmleistung**

Bereich 3: **Technik**

Bereich 4: **Grundschnelligkeit**

Bereich 5: **Beinbewegung**

Bereich 6: **Athletik**

Bereich 7: **Beweglichkeit**

Bereich 8: **Delfinkicks/Gleittest**

Hinweise zur Durchführung und Abnahme der Kriterien:

1. Bereich körperliche Eignung

Abnahme der Werte Körperhöhe und Körpergewicht durch einen Trainer, bzw. einen eingewiesenen Kampfrichter.

2. Schwimmleistung

Die ausgewiesenen Schwimmstrecken je Altersklasse werden im Sichtungswettkampf (25m, 50m, bzw. 100m Strecken) nach der DSV-WB geschwommen. Es erfolgt bei diesen Wettkämpfen auch die Einschätzung der Schwimmtechnik. Die geforderten Normen je Altersklasse orientieren sich an der Rudolph-Tabelle (Jahr 2008!) bezogen auf 1-5-10 Punkte.

AK 9 50m Rücken/Brust/Kraul und 25m Delphin

AK 10 50m Delphin/Rücken/Brust/Kraul

3. Bereich Technik

Einschätzung der Schwimmtechnik im 25m bzw. 50m Wettkampf, je nach Altersklasse.

4. Bereich Grundschnelligkeit

Die Grundschnelligkeit wird in Wettkampfform nach WB-Bestimmungen des DSV (Einstartregel) getestet: 15m in D/R/B/K. Die Zeit wird abgestoppt, wenn der Kopf bei der 15m - Marke die Ziellinie durchbricht.

5. Bereich Beinbewegung

Die Abnahme der Beinbewegung über 25 m je Schwimmlage erfolgt mit gestreckten Armen, die ein Schwimmbrett (DIN A 5) an der Vorderkante umfassen. Die Ausgangsposition ist im Wasser, eine Hand befindet sich an der Rückenhalterung und die Füße sind an der Wand. Auf das Startsignal erfolgt der Abstoß von der Wand; Anschlag mit umfasster Brettvorderkante.

Die Überprüfung der Rückenbearbeitung erfolgt mit Rückenstart und ohne Brett; Anschlag in Rückenlage, Delfinbewegungen sind nur nach dem Start erlaubt!!

6. Bereich Athletik

1. Liegestütze / Kraftfähigkeit

Der Sportler beginnt den Test aus dem Liegestütz vorlinks. Die Hände sind in Schulterbreite vor einer Matte (ca. 8cm dick) aufgesetzt, die Finger zeigen nach vorn. Der Körper bleibt beim Strecken und Beugen der Arme in gerader Position (Kopf, Rumpf, Beine sind in einer Geraden, der Körper ist „durchgespannt“). Das Kinn berührt beim Beugen der Arme die Matte.

2. Sprungtest-Beidbeiniger Schlußdreisprung / Schnellkraftfähigkeit

Nach einer individuellen Aufwärmgymnastik steht der Sportler mit beiden Beinen vor einer Absprunglinie in einer leichten Hockstellung. Der Absprung erfolgt mit beiden Beinen gleichzeitig. Die Arme werden zum Schwungholen genutzt für drei aufeinander folgende Schlußsprünge beidbeinig ohne Zwischenpausen und Aufstützen mit den Händen beim Landevorgang.

3. Klimmzüge / Kraftfähigkeit

Der Sportler befindet sich im Streckhang mit Ristgriff in Schulterbreite an einer Reckstange o. vergleichbaren Einrichtung. Unter Beibehaltung der Körperstreckung bringt er durch Beugen der Arme das Kinn an, bzw. über die Stange.

4. Bauchmuskeltest / Kraftfähigkeit

Der Sportler liegt in Rückenlage, die Beine sind angezogen (ca. 90 Grad Ober- Unterschenkelstellung) und die Füße aufgestellt. Der Bauchmuskeltest erfolgt in 3 Stufen, wobei auf eine langsame Ausführung der Bewegung zu achten ist:

4. Rückenmuskeltest / Kraftfähigkeit

Der Sportler liegt in Bauchlage auf einem erhöhten Kastenteil (o. ä.). Die Hüfte liegt an der Vorderkante des Kastenteils. Die Beine/Füße werden durch einen Helfer oder an einer Sprossenwand fixiert. Der Oberkörper wird waagrecht in der Luft gehalten, die Arme sind (wie Eintauchhaltung!) gestreckt. Der Oberkörper muss durchgestreckt und **völlig ruhig** gehalten werden.

7. Bereich Beweglichkeit

1. Fußstreckung (Dehnfähigkeit)

Der Athlet sitzt vor einer Wand im Strecksitz auf einer Bank oder Tisch.

Es wird die maximal mögliche Streckung im Fußgelenk gemessen. Dabei sollte das Kniegelenk gestreckt bleiben und der Fuß nicht nach innen gedreht werden.

2. Beugen des Fußes (Dehnfähigkeit)

Es wird die maximal mögliche Beugung im Fußgelenk gemessen. Dabei sollte das Kniegelenk gestreckt bleiben und der Fuß nicht nach innen gedreht werden.

3. Schulterbeweglichkeit (Dehnfähigkeit)

Der Sportler liegt in Bauchlage auf einer Matte. Beide Arme sind nach vorn gestreckt und halten in Schulterbreite einen Stab. Der Oberkörper, die Schultern und die Stirn berühren den Boden. Die Arme werden mit dem Stab angehoben.

4. Rumpfbeweglichkeit (Dehnfähigkeit)

Der Sportler beginnt den Test aus dem Streckstand, Arme in Hochhalte. Danach senkt (beugt) er den Oberkörper nach vorn und atmet dabei gleichmäßig aus. Die Knie müssen gestreckt bleiben.

8. Bereich Delphinkicks/ Gleittest

1. Delfinkicks

Der Sportler zeigt über 15 Meter seinen individuellen Leistungsstand der Delfinbewegung in Bauch- bzw. Rückenlage. Die Distanz ist nach dem Abstoß vom Beckenrand so schnell wie möglich unter Wasser in Delfin-Beinarbeit zu durchschwimmen.

Die Zeitmessung beginnt, wenn die Füße die Beckenwand verlassen und endet, wenn der Kopf die optische 15 m-Ziellinie durchbricht.

2. Gleittest

Der Gleittest wird in Bauchlage und aus dem Abstoß unter Wasser ausgeführt. Der Körper muss völlig gestreckt sein und auch bleiben. Arm- und Beinbewegungen dürfen nicht gemacht werden.