

Kriterienkatalog/Anforderungen praktisches Staatsexamen Schwimmen

Allgemein gilt für alle Schularten: Die jeweilige Schwimmtechnik muss den offiziellen Wettkampfbestimmungen entsprechen (z.B. symmetrische Arm- und Beinbewegungen bei Brust- und Schmetterlingsschwimmen etc.) und es soll ein deutlicher Vortrieb durch Armzug und Beinschlag erkennbar sein.

	Didaktik Grundschule	Didaktik Mittelschule	Hauptfach
Brustschwimmen	<ul style="list-style-type: none"> • Startsprung mit Tauchzug • Erkennbare Gleitphase bei gestreckter Körperhaltung • Mitlaufende Kopfbewegung • Ausatmung ins Wasser • Beinschlag: dynamische Schwunggrätsche • Armzug: dynamischer Armzug bis auf maximal Brusthöhe • Sportliche Kippwende mit Tauchzug 	<ul style="list-style-type: none"> • Startsprung mit Tauchzug • Erkennbare Gleitphase bei gestreckter Körperhaltung • Mitlaufende Kopfbewegung • Ausatmung ins Wasser • Beinschlag: dynamische Schwunggrätsche • Armzug: dynamischer Armzug bis auf maximal Brusthöhe • Sportliche Kippwende ohne Geschwindigkeitsverlust mit Tauchzug 	<ul style="list-style-type: none"> • Startsprung mit Tauchzug • Erkennbare ökonomische Gleitphase bei gestreckter Körperhaltung • Mitlaufende Kopf- und Körperbewegung (Undulationstechnik) • Ausatmung ins Wasser • Beinschlag: dynamische Schwunggrätsche mit deutlichem Vortrieb • Armzug: dynamischer Armzug bis auf maximal Brusthöhe, Wasserfassen, hoher Ellenbogen • Sportliche Kippwende ohne Geschwindigkeitsverlust mit Tauchzug
Kraulschwimmen	<ul style="list-style-type: none"> • Startsprung mit Übergang ins Kraulschwimmen • Beinschlag: lockeres Schlagen aus Hüfte und Knie • Stabile Wasserlage • Zug- und Druckphase in vollem Bewegungsumfang • Rückholphase mit hohem Ellenbogen • Korrekte Phasenverschiebung der Arme • Seitliche Atmung zum richtigen Zeitpunkt • Flüssiger Bewegungszyklus • Sportliche Kippwende mit Übergang 	<ul style="list-style-type: none"> • Startsprung mit Übergang ins Kraulschwimmen • Beinschlag: lockeres Schlagen aus Hüfte und Knie • Stabile Wasserlage • Zug- und Druckphase in vollem Bewegungsumfang • Rückholphase mit hohem Ellenbogen • Korrekte Phasenverschiebung der Arme • Seitliche Atmung zum richtigen Zeitpunkt • Flüssiger Bewegungszyklus • Sportliche Kippwende ohne Geschwindigkeitsverlust mit Übergang 	<ul style="list-style-type: none"> • Startsprung mit Delphinkicks als Übergang ins Kraulschwimmen • Beinschlag: lockeres Schlagen aus Hüfte und Knie • Kein Absinken der Beine • Stabile Wasserlage • Rückholphase mit hohem Ellenbogen • Eintauchphase mit korrekter Handhaltung • Wasserfassen mit Vorschub der Schulter • Zug- und Druckphase in vollem Bewegungsumfang • Steigerung der Handgeschwindigkeit in er Druckphase • Korrekte Phasenverschiebung der Arme • Seitliche Atmung auf beiden Seiten zum richtigen Zeitpunkt • Flüssiger Bewegungszyklus • Rollwende ohne Geschwindigkeitsverlust im Anschwimmen mit Übergang

	Didaktik Grundschule	Didaktik Mittelschule	Hauptfach
Rücken- schwimmen	<ul style="list-style-type: none"> • Start in Rückenlage • Flüssiger Übergang ins Schwimmen • Beinschlag: lockeres Schlagen aus Hüfte und Knie • Stabile Wasserlage • Rotation um die Körperlängsachse • Korrekte Phasenverschiebung der Arme • Gestreckte Arme in der Rückholphase • Eintauchen mit der Kleinfingerkante • Dynamischer Armzug mit tiefem Ellenbogen • Flüssiger Bewegungszyklus • Kippwende mit Übergang 	<ul style="list-style-type: none"> • Start in Rückenlage • Flüssiger Übergang ins Schwimmen • Beinschlag: lockeres Schlagen aus Hüfte und Knie • Stabile Wasserlage • Rotation um die Körperlängsachse • Korrekte Phasenverschiebung der Arme • Gestreckte Arme in der Rückholphase • Eintauchen mit der Kleinfingerkante • Dynamischer Armzug mit tiefem Ellenbogen • Flüssiger Bewegungszyklus • Kippwende ohne Geschwindigkeitsverlust mit Übergang 	<ul style="list-style-type: none"> • Start in Rückenlage • Flüssiger Übergang mit Delphinkicks • Beinschlag: lockeres Schlagen aus Hüfte und Knie • Stabile Wasserlage • Rotation um die Körperlängsachse • Korrekte Phasenverschiebung der Arme • Gestreckte Arme in der Rückholphase • Eintauchen mit der Kleinfingerkante • Dynamischer Armzug mit tiefem Ellenbogen • Zug- und Druckphase in vollem Bewegungsumfang • Flüssiger Bewegungszyklus • Rollwende ohne Geschwindigkeitsverlust mit flüssigem Übergang
Schmetterlings- schwimmen	<ul style="list-style-type: none"> • Startsprung mit flüssigem Übergang • Wellenbewegung durch den gesamten Körper • Korrekte Rhythmisierung: 1. Beinschlag beim Wasserfassen, 2. Beinschlag bei Druckphase der Arme • Gestreckte Arme in der Rückholphase, Handflächen zeigen nach hinten/oben • Deutliches Wasserfassen • Kräftiger Armzug mit steigendem Druck nach hinten (ausreichend Schwung für die Rückholphase) • Atmung zeitlich passend, Kopf vor den Armen im Wasser • Kippwende 	<ul style="list-style-type: none"> • Startsprung mit flüssigem Übergang • Wellenbewegung durch den gesamten Körper • Korrekte Rhythmisierung: 1. Beinschlag beim Wasserfassen, 2. Beinschlag bei Druckphase der Arme • Gestreckte Arme in der Rückholphase, Handflächen zeigen nach hinten/oben • Deutliches Wasserfassen • Kräftiger Armzug mit steigendem Druck nach hinten (ausreichend Schwung für die Rückholphase) • Atmung zeitlich passend, Kopf vor den Armen im Wasser • Kippwende ohne Geschwindigkeitsverlust mit Übergang 	<ul style="list-style-type: none"> • Startsprung mit flüssigem Übergang • Wellenbewegung durch den gesamten Körper • Korrekte Rhythmisierung: 1. Beinschlag beim Wasserfassen, 2. Beinschlag bei Druckphase der Arme • Gestreckte Arme in der Rückholphase, Handflächen zeigen nach hinten/oben • Schulterbreites Eintauchen • Deutliches Wasserfassen • Kräftiger Armzug mit steigendem Druck nach hinten (ausreichend Schwung für die Rückholphase) • Atmung zeitlich passend, Kopf vor den Armen im Wasser • Atmung stört den Bewegungsablauf nicht • Kippwende ohne Geschwindigkeitsverlust mit Übergang

Fehlerbilder (Achtung – nur eine Auswahl der häufigsten)

Brustschwimmen:

- Ristbeinschlag/Schere: der Abdruck beim Beinschlag erfolgt nicht über Schienbeininnenkante und Fußsohle, sondern über Schienbeinvorderseite und Fußrücken (beide Füße oder nur ein Fuß)
- Kopf bleibt während des gesamten Bewegungsablaufs über dem Wasser statt nach der Atmung ins Wasser gelegt zu werden
- Arme werden beim Armzug statt bis auf Schulter-/Brusthöhe bis unter den Bauch oder noch weiter geführt
- Fehlende Gleitphase
- Anschlag bei Wende und Anschlag mit nur einer statt beiden Händen

Kraulschwimmen:

- „Radfahren“ beim Beinschlag: Abdruck erfolgt mit den Fußsohlen statt mit dem Fußrücken
- Beinschlag mit steifen Knien statt locker aus der Hüfte
- Arme beim Armzug genau entgegengesetzt (180° Phasenverschiebung) statt leicht verzögert (etwa 90° Phasenverschiebung)
- Kopf dreht sich zur Atmung zu weit
- Zeitpunkt der Atmung zu früh oder zu spät – stört den Bewegungsfluss
- Arme werden seitlich gestreckt nach vorne geschwungen

Rückenschwimmen:

- Sitzen und „Radfahren“ beim Beinschlag: Abdruck erfolgt mit den Fußsohlen statt mit dem Fußrücken
- Hände werden nicht mit der Kleinfingerkante zuerst eingetaucht
- Arme bewegen sich beim Armzug leicht verzögert statt genau entgegengesetzt
- Ellenbogen führt die Unterwasserphase an statt eine Abdruckfläche zu bilden
- Eintauchen der Hände zu breit oder zu weit über der Körperlängsachse

Schmetterlingsschwimmen:

- Arme werden nicht gestreckt, sondern mit hohem Ellenbogen nach vorne gebracht
- Oberkörper kommt zu weit aus dem Wasser bei der Atmung
- Hände tauchen vor dem Kopf wieder ein
- Mehr als zwei Beinschläge auf einen Armzug
- Unpassende Rhythmisierung von Beinschlägen und Armzug
- Nur Schlagen aus den Knien statt Ganzkörperbewegung