

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

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

## 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