

Prüfungsfragen Fachtheorie Schwimmen

Schule, Organisation, Anfängerschulung, Wassergewöhnung

1. Nennen Sie Möglichkeiten und Grenzen der Sportart Schwimmen als Schulsportart!
2. Welche Inhalte im Schwimmen eignen sich besonders zur Vermittlung der Perspektive „Leistung“?
3. Welche Inhalte im Schwimmen eignen sich besonders zur Vermittlung der Perspektive „Miteinander“?
4. Welche Inhalte im Schwimmen eignen sich besonders zur Vermittlung der Perspektive „Eindruck“?
5. Welche Inhalte im Schwimmen eignen sich besonders zur Vermittlung der Perspektive „Ausdruck“?
6. Welche Inhalte im Schwimmen eignen sich besonders zur Vermittlung der Perspektive „Wagnis“?
7. Welche Inhalte im Schwimmen eignen sich besonders zur Vermittlung der Perspektive „Gesundheit“?
8. Erläutern Sie, wie man passive Schüler in den Schwimmunterricht einbinden kann!
9. Nennen Sie wesentliche Inhalte eines Elternbriefs vor dem ersten Besuch im Schwimmbad!
10. Erläutern Sie mögliche organisatorische Probleme, die beim Schwimmbadbesuch mit einer Schulklasse auftreten können!
11. Nennen Sie Möglichkeiten, um mit Platzmangel im Schwimmbad umzugehen!
12. Nennen Sie einige wichtige Baderegeln!
13. Nennen Sie Möglichkeiten der Vermittlung der Baderegeln im Schwimmunterricht!
14. Nennen Sie Möglichkeiten, um im Schwimmunterricht mit dem Lautstärkeproblem im Schwimmbad umzugehen!
15. Nennen Sie wichtige rechtliche Grundsätze, die man als Lehrer bei der Durchführung von Schwimmunterricht beachten muss!
16. Nennen und bewerten Sie die Praktikabilität verschiedener Organisationformen vor dem Hintergrund unterschiedlicher örtlichen Gegebenheiten!
17. Nennen Sie die wichtige Sicherheitsregeln, die Sie den Schülern im Schwimmbad mitgeben!
18. Nennen Sie mögliche Bewertungskriterien zur Notenabnahme im Schwimmunterricht!
19. Nennen Sie Möglichkeiten, einen Vereinsschwimmer im Schwimmunterricht sinnvoll einzubinden!
20. Erläutern Sie Möglichkeiten für den Umgang mit Nichtschwimmern im Schwimmunterricht!
21. Nennen Sie Gründe, warum Schüler Angst vor dem Schwimmunterricht haben könnten!
22. Nennen Sie Anzeichen für Angst bei Schülern vor dem Schwimmunterricht!
23. Nennen Sie die Lernziele der Wassergewöhnung!
24. Stellen Sie Aufgaben bzw. Übungen zum „ersten Wasserkontakt“ vor!
25. Stellen Sie Aufgaben bzw. Übungen zum „Fortbewegen im Wasser“ vor!
26. Stellen Sie Aufgaben bzw. Übungen zum „Tauchen und Atmen“ vor!
27. Stellen Sie Aufgaben bzw. Übungen zum „passiven Gleiten“ vor!
28. Stellen Sie Aufgaben bzw. Übungen zum „aktiven Gleiten“ vor!
29. Stellen Sie Aufgaben bzw. Übungen zum „Springen ins Wasser“ vor!
30. Nennen Sie Spiele aus der Wassergewöhnung, die den Kindern das Fortbewegen im Wasser näherbringen!
31. Nennen Sie Spiele aus der Wassergewöhnung, die den Kindern das Tauchen näherbringen!

32. Nennen Sie Spiele aus der Wassergewöhnung, die den Kindern das Fortbewegen im Wasser näherbringen!
33. Nennen Sie Spiele aus der Wassergewöhnung, die den Kindern das Tauchen näherbringen!
34. Nennen Sie Spiele aus der Wassergewöhnung, die den Kindern das Gleiten näherbringen!
35. Nennen Sie Spiele aus der Wassergewöhnung, die den Kindern das Springen ins Wasser näherbringen!
36. Stellen Sie sinnvolle Partneraufgaben in der Wassergewöhnung vor!
37. Erläutern Sie die Bedeutung einer Schwimmbrille bei der Wassergewöhnung!
38. Beleuchten Sie jeweils Vor- und Nachteile von Brustschwimmen als Erstschwimmart!
39. Beleuchten Sie jeweils Vor- und Nachteile von Rückenschwimmen als Erstschwimmart!
40. Beleuchten Sie jeweils Vor- und Nachteile von Kraulschwimmen als Erstschwimmart!
41. Nennen Sie sinnvolle Möglichkeiten, eine Pool-Nudel bei der Anfängerschulung einzusetzen!
42. Nennen Sie sinnvolle Möglichkeiten, ein Schwimmbrett bei der Anfängerschulung einzusetzen!

Technik

43. Beschreiben Sie den Armzug beim Brustschwimmen!
44. Beschreiben Sie den Beinschlag beim Brustschwimmen!
45. Nennen Sie typische Fehler beim Brustbeinschlag!
46. Nennen Sie typische Fehler beim Brustarmzug!
47. Nennen Sie typische Fehler bei der Koordination von Armzug, Beinschlag und Atmung beim Brustschwimmen!
48. Erläutern Sie, warum es nicht sinnvoll ist, die Knie beim Brustbeinschlag weit anzuheben!
49. Begründen Sie, warum sich ein zu weit nach hinten gerichteter Armzug beim Brustschwimmen negativ auswirkt!
50. Erläutern Sie Unterschiede zwischen Tauchzug und Brustarmzug!
51. Beschreiben Sie den Armzug beim Kraulschwimmen!
52. Beschreiben Sie den Beinschlag beim Kraulschwimmen!
53. Erklären Sie typische Fehlerbilder beim Kraulbeinschlag!
54. Nennen Sie typische Fehler beim Kraularmzug!
55. Beschreiben Sie, woran man eine schlechte Eintauchphase bzw. ein fehlendes Wasserfassen in der Eintauchphase beim Kraulschwimmen erkennt!
56. Nennen Sie Ursachen, die beim Kraulschwimmen zum sogenannten Übergreifen führen können!
57. Nennen Sie die Bedeutung des Beinschlags beim Kraulschwimmen!
58. Beschreiben Sie den Armzug beim Rückenschwimmen!
59. Beschreiben Sie den Beinschlag beim Rückenschwimmen!
60. Erläutern Sie typische Fehler beim Rückenarmzug!
61. Erläutern Sie typische Fehler beim Rückenbeinschlag!
62. Erläutern Sie die Bedeutung der Längsachsenrotation beim Rückenschwimmen!
63. Beschreiben Sie den Armzug beim Delphinschwimmen!
64. Beschreiben Sie den Beinschlag beim Delphinschwimmen!
65. Nennen Sie typische Fehler beim Delphinbeinschlag!
66. Nennen Sie typische Fehler beim Delphinarmzug!
67. Nennen Sie typische Fehler bei der Koordination von Armzug, Beinschlag und Atmung beim Delphinschwimmen!
68. Erläutern Sie die Bedeutung der beiden Beinschläge beim Delphinschwimmen!

69. Begründen Sie, warum sich ein hoher Ellenbogen in der Rückholphase beim Delphinschwimmen negativ auswirken kann!
70. Der Delphinarmzug bietet von allen Armzügen den größten Vortrieb. Erklären Sie, warum das Kraulschwimmen dennoch schneller ist.
71. Beschreiben Sie die Kraulrollwende!
72. Beschreiben Sie die Rückenrollwende!
73. Beschreiben Sie die Kippwende beim Brust- und Kraulschwimmen!
74. Beschreiben Sie die Kippwende beim Rückenschwimmen!
75. Nennen Sie typische Fehler bei der Rollwende!
76. Nennen Sie typische Fehler bei der Kippwende!
77. Begründen Sie, warum die Rollwende ökonomischer und schneller als die Kippwende ist!
78. Erklären Sie den Unterschied zwischen Grab- und Trackstart!
79. Nennen Sie häufige Fehler beim Rückenstart!
80. Wann ist ein Armschwung/Armkreisstart sinnvoll?
81. Geben Sie das Startsignal beim Brust-/Kraul-/Delphinschwimmen wieder!
82. Geben Sie das Startsignal beim Rückenschwimmen wieder!
83. Nennen Sie Bewegungen, bei denen die Kopfsteuerfunktion besonders zum Tragen kommt!
84. Nennen Sie die vier Phasen, in die sich ein Armzug einteilen lässt!

Methodik

85. Stellen Sie einen methodischen Weg zum Erlernen des Brustschwimmens dar!
86. Stellen Sie einen methodischen Weg zum Erlernen des Brustbeinschlags dar!
87. Stellen Sie einen methodischen Weg zum Erlernen des Brustarmzugs dar!
88. Korrigieren Sie eine „Schere“ beim Brustschwimmen mit passenden Übungen!
89. Korrigieren Sie eine zu kurze Gleitphase beim Brustschwimmen mit passenden Übungen!
90. Korrigieren Sie beim Brustschwimmen eine „Armbewegung in einer Ebene“ mit passenden Übungen!
91. Korrigieren Sie eine zu weite Öffnung der Knie beim Brustschwimmen mit passenden Übungen!
92. Verbessern Sie die Koordination von Armzug, Beinschlag und Atmung beim Brustschwimmen mit passenden Übungen!
93. Nennen Sie die Hauptprobleme beim Erlernen des Tauchzugs!
94. Nennen Sie Koordinationsaufgaben beim Brustschwimmen!
95. Nennen Sie Kontrastaufgaben beim Brustschwimmen!
96. Stellen Sie einen methodischen Weg zum Erlernen des Kraulschwimmens dar!
97. Stellen Sie einen methodischen Weg zum Erlernen des Kraulbeinschlags dar!
98. Stellen Sie einen methodischen Weg zum Erlernen des Kraularmzugs dar!
99. Nennen Sie Übungen, um das sogenannte „Radfahren“ zu verbessern!
100. Nennen Sie Übungen, um die Wasserlage beim Kraulschwimmen zu verbessern!
101. Nennen Sie Übungen, um das Übergreifen beim Kraulschwimmen zu verbessern!
102. Nennen Sie Koordinationsaufgaben beim Kraulschwimmen!
103. Nennen Sie Kontrastaufgaben beim Kraulschwimmen!
104. Stellen Sie einen methodischen Weg zum Erlernen des Rückenschwimmens dar!
105. Stellen Sie einen methodischen Weg zum Erlernen des Rückenbeinschlags dar!
106. Stellen Sie einen methodischen Weg zum Erlernen des Rückenarmzugs dar!
107. Nennen Sie Übungen, um die Wasserlage beim Rückenschwimmen zu verbessern!
108. Nennen Sie Übungen, um das sogenannte „Radfahren“ zu verbessern!
109. Nennen Sie Übungen, um das Übergreifen beim Rückenschwimmen zu verbessern!

110. Nennen Sie Koordinationsaufgaben beim Rückenschwimmen!
111. Nennen Sie Kontrastaufgaben beim Rückenschwimmen!
112. Stellen Sie einen methodischen Weg zum Erlernen des Delphinschwimmens dar!
113. Stellen Sie einen methodischen Weg zum Erlernen der zwei Beinschläge beim Delphinschwimmen dar!
114. Stellen Sie einen methodischen Weg zum Erlernen der Körperwelle beim Delphinschwimmen dar!
115. Nennen Sie Koordinationsaufgaben beim Delphinschwimmen!
116. Nennen Sie Kontrastaufgaben beim Delphinschwimmen!
117. Nennen Sie wesentliche methodische Schritte beim Erlernen der Rollwende!
118. Nennen Sie Übungen mit Schwimnudeln oder Schwimmbrettern, die das Erlernen der Rollwende erleichtern!
119. Nennen Sie wesentliche methodische Schritte beim Erlernen der Kippwende!
120. Nennen Sie Übungen mit Schwimnudeln oder Schwimmbrettern, die das Erlernen der Kippwende erleichtern!
121. Nennen Sie wesentliche methodische Schritte beim Erlernen des Startsprungs!
122. Nennen Sie die Hauptprobleme beim Erlernen des Startsprungs!
123. Nennen Sie wesentliche methodische Schritte beim Erlernen des Rückenstarts!
124. Nennen Sie grundsätzliche Vermittlungsmethoden die beim Schwimmunterricht zum Einsatz kommen und geben Sie Beispiele an!
125. Zeigen Sie Möglichkeiten auf, konditionelle und koordinative Fähigkeiten, die für das Schwimmen wichtig sind, im Sportunterricht in der Turnhalle zu fördern!
126. Nennen Sie verschiedene Möglichkeiten Partnerübungen bei fortgeschrittenen Schwimmern sinnvoll einzusetzen!
127. Nennen Sie Möglichkeiten, Flossen sinnvoll einzusetzen!
128. Nennen Sie wichtige Sicherheitsaspekte bei der Einführung des Tauchens im Schwimmunterricht!
129. Stellen Sie die Folgen des Kopfstellreflexes in verschiedenen Gesichtspunkten des Schwimmen Lernens dar!
130. Erklären Sie den sogenannten „Schwimmbadblackout“ und dessen Folgen!
131. Nennen Sie Kombinationsaufgaben beim Schwimmen!

Biomechanik, Hydrodynamik, Training, Wettkampfsport, Synchronschwimmen, Wasserball, Wasserspringen, Rettungsschwimmen, Reha-Sport

132. Erläutern Sie, bei welchen Schwimmmarten das Prinzip der Koppelung von Teilimpulsen besonders zum Tragen kommt!
133. Erklären Sie den Begriff „hoher Ellenbogen“!
134. Nennen Sie die verschiedenen Widerstände, die auf einen Schwimmer wirken!
135. Erläutern Sie den Begriff „Wellenwiderstand“!
136. Erläutern Sie den Unterschied zwischen statischem und dynamischem Auftrieb!
137. Erklären Sie den Unterschied zwischen absolutem und relativem Stütz!
138. Erklären Sie das Prinzip des optimalen Beschleunigungsweges an passenden Beispielen aus dem Schwimmen!
139. Erklären Sie das Prinzip der Gegenwirkung an passenden Beispielen aus dem Schwimmen!
140. Erklären Sie das Prinzip der Impulserhaltung an passenden Beispielen aus dem Schwimmen!
141. Begründen Sie, warum das Prinzip der Anfangskraft beim Schwimmen eher eine geringe Rolle spielt!

142. Warum ist ein Aufwärmen vor einem Schwimmtraining wichtig?
143. Was ist bei der Erwärmung mit Schülern zu beachten?
144. Nennen Sie Methoden zur Verbesserung der schwimmerischen Grundlagenausdauer.
145. Erklären Sie den Begriff „Abgangszeit“ an einem Beispiel.
146. Nennen Sie Methoden zur Verbesserung der schwimmerischen Schnelligkeitsausdauer.
147. Stellen Sie ein Training auf das 100 m Freistil Examen dar!
148. Beschreiben Sie, wie man für die 800 m des Sportabzeichens trainieren kann!
149. Nennen Sie Unterschiede zwischen einem 100 m Freistil Rennen und einem 100 m Lauf!
150. Erläutern Sie die Abkürzungen GA I und GA II!
151. Nennen Sie gewinnbringende Übungen zum Krafttraining im Schwimmsport!
152. Erläutern Sie, welche Art von Krafttraining für das Schwimmen sinnvoll ist!
153. Nennen Sie Inhalte aus dem Rettungsschwimmen, die für den Schulsport geeignet sind und nennen Sie Umsetzungsmöglichkeiten!
154. Nennen Sie Inhalte aus dem Synchronschwimmen, die für den Schulsport geeignet sind und nennen Sie Umsetzungsmöglichkeiten!
155. Nennen Sie Inhalte aus der Sportart Wasserball, die für den Schulsport geeignet sind und nennen Sie Umsetzungsmöglichkeiten!
156. Nennen Sie verschiedene Spiele, um das Wasserballspielen einzuführen!
157. Nennen Sie die Mannschaftsgröße beim Wasserball!
158. Nennen Sie den Unterschied zwischen Turm- und Wasserspringen!
159. Zeigen Sie Möglichkeiten auf, Inhalte aus dem Wasserspringen in der Schule zu vermitteln!
160. Welche Wassertiefe ist mindestens nötig, um Kopfsprünge vom Beckenrand bzw. Kopfsprünge vom Startblock bzw. Sprünge vom Brett einzuführen?
161. Erläutern Sie die positiven Eigenschaften von Wasser beim Reha-Sport!
162. Erläutern Sie Richtlinien beim Wenden im Wettkampf!
163. Nennen Sie Gründe, warum ein Schwimmer bei einem 100 m Freistil Wettkampf disqualifiziert werden könnte!
164. Nennen Sie Gründe, warum ein Schwimmer bei einem 100 m Brust Wettkampf disqualifiziert werden könnte!
165. Nennen Sie Gründe, warum ein Schwimmer bei einem 100 m Rücken Wettkampf disqualifiziert werden könnte!
166. Nennen Sie Gründe, warum ein Schwimmer bei einem 100 m Schmetterling Wettkampf disqualifiziert werden könnte!
167. Nennen Sie Gründe, warum ein Schwimmer bei einem 200 m Lagen Wettkampf disqualifiziert werden könnte!
168. Nennen Sie die Reihenfolge in der Lagenstaffel!
169. Nennen Sie die Reihenfolge beim 200m Lagenschwimmen!
170. Begründen Sie, warum man im Wettkampfsport beim Brustschwimmen keine Rollwende macht!
171. Zählen Sie auf, wo im Wettkampfsport Delphinkicks zum Einsatz kommen!