

Schwimmen

Frage

Antwort

1. **Nenne wichtige Ziele des Schwimmunterrichts.**
 - Erlernen einer Schwimmart zur eigenen Lebenserhaltung im Notfall
 - Fähigkeit zur Hilfeleistung in Notfällen
 - Vorbeugung und Behebung von Haltungsschwächen
 - Abhärtung und Verbesserung der Organkraft
2. **Warum ist Schwimmen eine gesunde Sportart?**
 - Schonung der Gelenke durch sanften Wasserwiderstand
 - Fast alle Muskelgruppen werden beansprucht
 - Entlastung der Wirbelsäule
 - Abhärtung des Organismus durch Kältereiz
 - Schwimmen ist bis ins hohe Alter möglich
3. **Welche Schwimmtechniken unterscheidet man?**
 - Brustschwimmen
 - Kraulschwimmen
 - Rückenkraulschwimmen
 - Delfinschwimmen
4. **Aus welchen Einzelteilen besteht jeder Schwimmstil?**
 - Armzug
 - Beinschlag
 - Atmung
5. **Wie lautet das Startkommando beim Schwimmwettkampf?**
 - Langer Pfiff – „Auf die Plätze“ – Kurzer Pfiff
6. **Wann wird der Hochstart verwendet?**
 - Brustschwimmen
 - Kraulschwimmen
 - Delfinschwimmen
7. **Wann wird der Tiefstart verwendet?**
 - Rückenkraulschwimmen
8. **Nenne die Ablaufphasen des Startsprungs**
 - Absprung
 - Flug
 - Eintauchen
 - Übergang zum Schwimmen
9. **Was muss ein Brustschwimmer nach dem Start beachten?**

Nach dem Eintauchen sind unter Wasser höchstens ein Tauchzug und ein Beinschlag erlaubt

- 10. Erkläre die Atmung beim Brustschwimmen.**
- Eingatmet wird während der Druckphase des Armzuges, wenn der Körper die höchste Wasserlage erreicht hat.
 - Ausgeatmet wird ins Wasser, während der Körperstreckung und des Beinschlags
- 11. Wie schlagen die Hände bei der Wende an?**
- Beim Brustschwimmen schlagen die Hände gleichzeitig und auf gleicher Höhe an.
 - Beim Kraulschwimmen kann jeder Körperteil den Anschlag durchführen.
- 12. Wie verhält man sich bei einem Wadenkrampf im tiefen Wasser?**
- Ruhig bleiben
 - Rückenschwimmen mit wenig Bewegungen
 - Überdehnen der betroffenen Wade
- 13. Wann darf man nicht zu einem Rettungsversuch ins Wasser springen?**
- Bei schlechter gesundheitlicher Verfassung
 - In der Nähe von Wasserfällen, reißender Strömung und Wasserwirbel.
 - Wenn der Ertrinkende zu groß oder zu schwer ist.
 - Wenn keine Befreiungsgriffe beherrscht werden.
- 14. Welche Maßnahmen sind bei einer Fremdreitung zu ergreifen?**
- Ruhe und Übersicht bewahren.
 - Andere Badende aufmerksam machen.
 - Rettung von Land aus (Stange, Rettungsring, Leine, usw.) oder vom Boot aus vornehmen.
 - Nur im äußersten Notfall von hinten heranschwimmen, nie direkt die Hand reichen und im günstigsten Moment Abschleppgriff ansetzen.
 - An eigene Sicherheit denken!
 - Bei Umklammerung sofort Befreiungsgriffe ansetzen und lösen.
- 15. Baderegeln**
- Nie erhitzt ins Wasser springen, immer zuerst abkühlen.
 - Verlasse das Wasser, wenn du frierst.
 - Wer sich nicht wohl fühlt, sollte nicht ins Wasser gehen.
 - Gehe nicht unmittelbar nach dem Essen, unter Alkohol-, Drogen- oder Medikamenteneinfluss ins Wasser.
 - Bade nach Möglichkeit nicht allein.
 - Meide sumpfiges und von Pflanzen durchwachsene Gewässer
 - Meide Wehre, Schifffahrtsstraßen und Kanäle.
 - Nie in unbekannte, trübe Gewässer springen.
 - Nicht in rasch fließenden Gewässern baden.
 - Als Nichtschwimmer nur im brusttiefen Wasser aufhalten und nicht mit Luftmatratzen oder anderen Schwimmhilfen ins tiefe Wasser gehen.
 - Stoße andere nicht ins Wasser und tauche sie nicht unter.
 - Verlasse bei Gewitter oder Sturm sofort das Wasser.