

# 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.