

### 3 Schwimmerische Bewegungshandlungen

Die KandidatInnen haben Leistungen in zwei Lagen zu erbringen:

Brustschwimmen und Kraulschwimmen.

#### 3.1 Schwimmen

Beide Schwimmmarten haben den unten angegebenen weiteren Kriterien zur Beschreibung der Grundform zu entsprechen.

Beide Lagen werden über eine Strecke von je 25m demonstriert. Es steht ein Versuch zur Verfügung.

Der Ablauf

- Start vom Startblock (Schrittstart, Blockstart oder Schwungstart)
- 25m in Kraultechnik
- Beliebige Wende
- 25m in Brusttechnik

#### 3.2 Kriterien für eine positive Bewertung der beiden Grundformen

Brustschwimmen

Die Regeln entsprechen den internationalen Regeln für die Grundformen (siehe auch VOES - Verband österreichischer Schwimmvereine).

Bewegungsmerkmale, die bei der Bewertung der technischen Realisierung besonders berücksichtigt werden, sind folgende:

- Der Körper muss vom Beginn des ersten Armzuges nach dem Start und nach jeder Wende vollständig in Brustlage gehalten werden; die Schultern müssen parallel zur Wasseroberfläche liegen und das Gesicht ins Wasser schauen.
- Alle Bewegungen der Arme müssen gleichzeitig und in der gleichen waagrechten Ebene ausgeführt werden.
- Die Hände müssen an oder unter der Wasseroberfläche nach hinten und von der Brust aus gleichzeitig an, unter oder über der Wasseroberfläche nach vorne geführt werden. Außer beim ersten Zug nach dem Start und nach jeder Wende dürfen die Hände nicht hinter die Hüftlinie gebracht werden.
- Alle Bewegungen der Beine müssen ständig gleichzeitig und in gleicher waagrechter Ebene ohne Wechselbewegungen ausgeführt werden. In der vorwärtstreibenden Phase des Beinschlags sind die Füße nach außen zu drehen. Bewegungen in Form eines Delphinbeinschlages sind nicht erlaubt.
- Während eines jeden vollständigen Bewegungszyklus muss der Schwimmer mindestens einmal mit einem Teil des Kopfes die Wasseroberfläche vollständig durchbrechen.

## Kraulschwimmen

Für eine positive Absolvierung sind folgende Kriterien zu erfüllen:

- **Armbewegung:** - Die Arme ziehen wechselseitig durch das Wasser und werden über der Wasserlinie nach vorne geschwungen, die Hände tauchen vor dem Kopf ein. - **Armbewegung unter Wasser:** Der ziehende Arm wird unter dem Körper durchgeführt, wobei zu Beginn der Phase der Arm fast gestreckt ist, im weiteren Verlauf im Ellbogen gebeugt und zum Ende hin wieder gestreckt wird. - Die Armbewegung in der Erholungsphase beginnt mit einem Heben des Ellbogens nach oben, die Beugung im Ellbogen ist im Vorziehen auf Schulterhöhe am größten.
- **Beinbewegung:** - Die Beinbewegungen bestehen aus fortlaufenden wechselseitigen Ab- und Aufwärtsbewegungen, ihr Bewegungsansatz liegt in der Hüfte. - Die Fußgelenke sind in der Abwärtsbewegung gestreckt, die Fußspitzen zeigen nach innen.
- **Atmung und Kopfhaltung:** - Der Kopf sollte in gerader Stellung so gehalten werden, dass die Stirnhöhe unter der Wasserlinie zu liegen kommt. - Die Einatmung erfolgt bei seitwärts gedrehtem Kopf und Schultergürtel.

### 3.3 Positiver Abschluss des Bewegungsbereiches „Schwimmerische Bewegungshandlungen“

Die KandidatInnen haben den Bewegungsbereich „Schwimmerische Bewegungshandlungen“ bestanden, wenn die positive Bewertung der technischen Ausführung

- im Kraulschwimmen und im Brustschwimmen

erbracht wurde.