

# Informationen zur Überprüfung der körperlich-motorischen Eignung: Schwimmerische Bewegungshandlungen

Version: für Sept. 2021

Für das Antreten bei den Fertigkeitstests sehen Sie bitte die Rahmeninformationen zur Ergänzungsprüfung, in denen die Bedingungen für die Zulassung und Durchführung genau definiert sind.

## Kriterien für den Fertigkeitstest: Schwimmerische Bewegungshandlungen

Die KandidatInnen haben Leistungen in zwei Lagen zu erbringen: Brustschwimmen und Kraulschwimmen. Beide Schwimmarten haben den unten angegebenen weiteren Kriterien zur Beschreibung der Grundform zu entsprechen. Eine der beiden Lagen ist im Rahmen des Zeitschwimmens (100 Meter) zu absolvieren.

- Die Lage ist von der Kandidatin/vom Kandidaten frei zu wählen aus Brustschwimmen oder Kraulschwimmen.
- Die Schwimmstrecke muss innerhalb des unten angeführten Zeitlimits absolviert werden. Es steht ein Versuch zur Verfügung.

Die beim Zeitschwimmen nicht gewählte Lage ist auf einer 25-m Strecke zu demonstrieren.

### Zeitlimits

- ▶ Frauen
  - 100-Meter Brustschwimmen 1:59,0
  - 100-Meter Kraulschwimmen 1:46,0
- ▶ Männer
  - 100-Meter Brustschwimmen 1:50,0
  - 100-Meter Kraulschwimmen 1:37,0

## Kriterien für eine positive Bewertung der beiden Grundformen

### Brustschwimmen

Die Regeln entsprechen den internationalen Regeln für die Grundformen (siehe auch OSV - Österreichischer Schwimmverband).



- ▶ **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.
  - 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 Delphinbeinschlags sind nicht erlaubt.
  - Der Körper muss am Ende eines Bewegungszyklus eine Gleitphase ausführen; Arme und Beine sind dabei gestreckt und der Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule (im Wasser).

### **Kraulschwimmen**

- ▶ **Bewegungsmerkmale, die bei der Bewertung der technischen Realisierung besonders berücksichtigt werden, sind folgende:**
  - **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: Zu Beginn der Armbewegung ist der Arm gestreckt, der Arm zieht/drückt mit gebeugtem Ellbogen unter dem Körper Richtung Oberschenkel und ist am Ende der Bewegung wieder gestreckt
    - Die Armbewegung über Wasser: Die Bewegung 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.
    - Die Fußgelenke sind in der Abwärtsbewegung gestreckt.
  - **Atmung**
    - Die Einatmung erfolgt bei seitwärts gedrehtem Kopf und Schultergürtel.

- 
- Atemrhythmus beliebig, jedoch keine 1-er Atmung.
  - Wasserlage und Körperrotation
    - Der Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule und der Körper nimmt eine waagrechte Wasserlage ein.
    - Unabhängig von der Atmung und entkoppelt vom Kopf findet eine Rotation im Schultergürtel statt; Rotation um die Längsachse bei stabiler Kopfhaltung.

Der Start erfolgt in beiden Lagen durch einen Startsprung vom Startsockel. Die Wenden sind in beiden Lagen in beliebiger Form möglich.

### **Der Fertigungsbereich „Schwimmerische Bewegungshandlungen“ gilt als bestanden, wenn**

1. das Zeitlimit in einer Schwimmlage mit der richtigen Grundform erfüllt und
2. die positive Bewertung der technischen Ausführung der anderen Schwimmlage erbracht wurde.

### **Anmerkung**

Eventuelle Reklamationen, die die Durchführung und die Bewertung des Fertigkeitstests vor Ort betreffen, sind bis spätestens eine Stunde nach Beendigung (jeweils für Frauen und Männer) beim Leiter / bei der Leiterin des Fertigungsbereiches einzubringen.