

**Vertieft**

a) Leistungsprüfung

100-m-Schwimmen nach Zeit in einer der vier international zugelassenen Schwimmmarten,

b) Demonstrationsprüfung

Demonstration der Technik von zwei der vier international zugelassenen Schwimmmarten über 50 m einschließlich Start und Wende.

Die unter Buchstabe a vom Prüfungsteilnehmer gewählte Schwimmart darf unter Buchstabe b nicht erneut herangezogen werden.

Die Leistung nach Buchstabe a) wird zweifach, die Einzelleistungen nach Buchstabe b) werden je einfach gewertet.

**Nicht Vertieft**

a) Leistungsprüfung

100 m nach Zeit in einer der vier international zugelassenen Schwimmmarten,

b) Demonstrationsprüfung

Demonstration der Technik einer der vier international zugelassenen Schwimmmarten über 50 m einschließlich Start und Wende.

Die unter Buchstabe a vom Prüfungsteilnehmer gewählte Schwimmart darf unter Buchstabe b nicht erneut herangezogen werden.

*Männer*

Note	100m Brust (min:s)	100m Kraul (min:s)	100mRücken/Delphin (min:s)
1	bis 1:31,00	bis 1:09,00	bis 1:19,00
2	1:31,01 – 1:37,00	1:09,01 – 1:15,00	1:19,01 – 1:25,00
3	1:37,01 – 1:43,00	1:15,01 – 1:21,00	1:25,01 – 1:31,00
4	1:43,01 – 1:49,00	1:21,01 – 1:27,00	1:31,01 – 1:37,00
5	1:49,01 – 1:55,00	1:27,01 – 1:33,00	1:37,01 – 1:43,00
6	ab 1:55,01	ab 1:33,01	ab 1:43,01

*Frauen*

Note	100m Brust (min:s)	100m Kraul (min:s)	100mRücken/Delphin (min:s)
1	bis 1:35,00	bis 1:19,00	bis 1:29,00
2	1:35,01 – 1:41,00	1:19,01 – 1:25,00	1:29,01 – 1:35,00
3	1:41,01 – 1:47,00	1:25,01 – 1:31,00	1:35,01 – 1:41,00
4	1:47,01 – 1:53,00	1:31,01 – 1:37,00	1:41,01 – 1:47,00
5	1:53,01 – 1:59,00	1:37,01 – 1:43,00	1:47,01 – 1:53,00
6	ab 1:59,01	ab 1:43,01	ab 1:53,01

Delphin	Rücken	Brustschwimmen	Kraul
<p>+ Einer- oder Zweieratmung (muss durchgehalten werden) + Körperwelle erkennbar</p> <p>+ <u>Arme:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- schulterbreites Eintauchen vor dem Körper</li> <li>- kein „Parken“ der Arme am Ende der Überwasserphase</li> <li>- Schlüssellochzug unter Wasser</li> <li>- Streckung des Unterarms in der Druckphase</li> <li>- gestrecktes oder gebeugtes Vorführen der Arme in der Recoveryphase</li> </ul> <p>+ <u>Beine:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kein Dreier Beinschlag, keine Kraulzappler, kein Schlagen aus dem Knie,</li> <li>- Beine nahe beieinander</li> </ul> <p>+ <u>Timing:</u> 1. Beinschlag beim Wasserfassen, 2. Beinschlag in der Druckphase der Arme</p> <p>+ Bewegungsfluss</p>	<p>+ Wasserlage ruhig mit stabiler Kopfhaltung + Rollen um Körperlängsachse erkennbar</p> <p>+ <u>Arme:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ansatzweise S- Zug, Druckphase frei, kein Parken am Ende der Druckphase</li> <li>- gestrecktes Eintauchen mit Kleinfingerseite, kein Übergreifen</li> <li>- Ellenbogen-vorn-Haltung in Zugphase erkennbar</li> <li>- Wechselzugbewegung,</li> <li>- kein Abschlag unten oder oben</li> </ul> <p>+ <u>Beine:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kontinuierlicher Beinschlag aus Hüfte</li> <li>- kein Absinken der Beine, Knie unter Wasser</li> <li>- aktiver Kick aus dem Unterschenkel, kein Radfahren!</li> </ul> <p>+ Bewegungsfluss</p>	<p>+ Gleittechnik mit Hoch-Tief-Bewegung und erkennbarer Gleitphase</p> <p>+ <u>Arme:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- deutliches „Wasser fassen“ mit „Vorhang öffnen“: Zugphase mit Ziehen nach außen (→ „Ypsilon“-Arme, leicht über Schulterbreite), Kleinfingerseite oben</li> <li>- Ellbogen-vorn-Haltung</li> <li>- Rückholphase frei</li> </ul> <p>+ <u>Beine:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schwunggrätsche mit hüftbreitem Anfersen, Ausdrehen mit angezogenen Füßen, Kreisschwung</li> </ul> <p>+ ökonomisch, richtiges Timing, guter Vortrieb</p>	<p>+ Zweier-, Dreier, oder Viereratmung erlaubt (muss durchgehalten werden!) + flache, gute Wasserlage + ruhige Kopfhaltung, bei Atmen kein Aufdrehen des Rumpfes</p> <p>+ <u>Arme:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gestrecktes Eintauchen in Verlängerung der Schulter</li> <li>- Finger zu Schaufel</li> <li>- Arm beugen mit Ellbogen-vorn-Haltung</li> <li>- fließende Unterwasserbewegung mit Streckung in Enddruckphase</li> <li>- hoher Ellbogen in der Recoveryphase</li> <li>- kein Abschlagschwimmen!</li> </ul> <p>+ <u>Beine:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kontinuierlicher Beinschlag aus der Hüfte</li> <li>- kein Absinken der Beine</li> <li>- Beine unter Wasser</li> <li>- aktiver Kick aus dem Unterschenkel,</li> <li>- kein Radfahren!</li> </ul>