

Aushang vom 27.05.2019

# Aktuelle Informationen



Institut für Sportwissenschaft  
Sportzentrum Universität Augsburg

## zu den Inhalten des Staatsexamens in DFGS

Didaktikfach Sport Grundschule

Gymnastik und Tanz: Demonstration grundschulspezifischer Variationen und Kombinationen in Gymnastik mit Handgerät und in Tanz

*Prüfungskriterien der zwei Komplexübungen*

*Neben technischen Fertigkeiten geht die Gestaltung mit 50 % in die Note ein.*

*Technik*

*Tanz: rhythmisch-musikalische Interpretation, Vielfalt und Schwierigkeit der Bewegungsform, Körper- und Bewegungstechnik / Bewegungsqualität, Partner- Gruppenanpassung, Gesamteindruck/Ausdrucksvermögen,*

*Gymnastik Handgerät: siehe wie Tanz, sowie techn. Ausführungsqualität der Handgerätetechnik*

*Gestaltung*

*Tanz und Gymnastik Handgerät: Räumliche Gestaltung (Aufstellungsformen, Übergänge, Originalität, Ebenen)*

Schwimmen: Demonstration der Technik des Brustschwimmens und einer zweiten international zugelassenen Schwimmart über 50 m einschließlich Start und Wende

*Prüfungskriterien der zwei Komplexübungen*

*Brustschwimmen: Startsprung und Übergang in die Schwimmlage mit Tauchzug, 25m Technikdemonstration, Kippwende und Übergang in die Schwimmlage mit Tauchzug, 25m Technikdemonstration*

*Kraulschwimmen: Startsprung und Übergang in die Schwimmlage, 25m Technikdemonstration, Kipp- oder Rollwende und Übergang in die Schwimmlage, 25m Technikdemonstration*

*Rückenschwimmen: Start und Übergang in die Schwimmlage, 25m Technikdemonstration, Kipp- oder Rollwende und Übergang in die Schwimmlage, 25m Technikdemonstration*

*Delphinschwimmen: Startsprung und Übergang in die Schwimmlage mit Körperschlägen, 25m Technikdemonstration, Kippwende und Übergang in die Schwimmlage mit Körperschlägen, 25m Technikdemonstration*

Sportspiele: zwei aus drei Komplexübungen in FB, HB oder BB

*Grundsätzlich werden die Mannschaften durch die Prüfer\*innen zusammengestellt. Prüfungskriterien der zwei Komplexübungen*

*FB: Spiel 3:3 ohne Konter (TW letzter Mann). Bewertet werden Technik (Ballannahme, Ballführung, Passen, Schießen), Taktik (offensiv (Freilaufen, Räume nutzen, Chancen erkennen und nutzen) und defensiv (Verteidigen, Stellungsspiel), Regeln (regelgerechtes Spielverhalten)*

*HB: Spiel 4:4 + TW (TW wird nicht bewertet): Technik (Passen, Fangen, Torwürfe), Taktik (Freilaufen, Decken, Torwürfe aus echter Chance), Regeln (regelgerechtes Spielverhalten)*

*BB: Spiel 3:3 auf einen Korb: Technik (Korbleger, Würfe aus der Halbdistanz (keine Fernwürfe)), Taktik (Cuts, Give and go, Cut and fill, Block), Regeln (regelgerechtes Spielverhalten)*

## Leichtathletik: Demonstration der Technik in den Bereichen Sprung (Weit- oder Hochsprung) und Wurf (Ball oder Schleuderball) (beides nach Wahl des Prüfungsteilnehmers)

*Prüfungskriterien der zwei Komplexübungen*

*Wesentliche Bewertungskriterien bei der Demonstrationsprüfung der folgenden Disziplinen sind:*

*Bewegungspräzision (räumlich-zeitliche Übereinstimmung mit der Zieltechnik)*

*Bewegungsrhythmus (dynamisch-zeitliche Übereinstimmung mit der Zieltechnik)*

*Weitsprung: Schrittweitsprung*

*Mindestleistung für Note 1 (bei optimaler Technik): Frauen: 3,30 m, Männer: 4,50 m,*

*Notenabzug bei übertretenem Sprung*

*Anlauf: Beschleunigungs- und Steigerungslauf, Absprungvorbereitung, Sprungbeinaufsatz, Anlaufgenauigkeit*

*Absprung: Koordination der Absprungbewegungen (Sprungbein, Schwungelemente, Steigephase) KSP-Position, Rumpfhaltung*

*Flugphase: Körperposition, Gleichgewicht, Landevorbereitung*

*Landung: günstiges Landeverhalten*

*Hochsprung: Sprungtechnik: Fosbury-Flop*

*Übersprungene Höhe: Mindestleistung für Note 1 (bei optimaler Technik) Frauen: 1,10 m, Männer: 1,30 m*

*Notenabzug bei gerissener Latte*

*Anlauf: Steigerungslauf über mind. 7 Schritte, bogenförmiger Anlauf auf den letzten 3 Schritten (Kurveninnenlage),*

*Absprungvorbereitung*

*Absprung: Koordination der Absprungbewegung, Sprungbeinaufsatz (Fußaufsatz in Laufrichtung), Schwungbeineinsatz (Steigephase), Armeinsatz, Drehung um Vertikalachse*

*Flugphase: Brückenhaltung*

*Landung: L-Position, Landung auf dem oberen Teil des Rückens*

*Ballwurf: Demonstration Technik mit 200gr. Wurfball*

*Mindestleistung für Note 1 (bei optimaler Technik): Frauen: 24 m, Männer: 40 m*

*Notenabzug, wenn der Wurf ungültig ist (Übertreten, außerhalb des Sektors)*

*Anlauf: Steigerungslauf, Länge (mind. 4 Schritte) zusätzlich 3-Schritt-Rhythmus (Impulsschritt/Impulshopser),*

*Ballrücknahme spätestens beim ersten Schritt des 3-Schritt-Rhythmus*

*Abwurf: Wurfauslage, Ballposition, Verwindung Hüfte/Schulterachse, Bogenspannung, Stemmbeineinsatz, Körperstreckung, Armschleuder über die Schulter; Ballflug; Weite; Dynamik*

*Abfangen: Nachsteigen*

*Schleuderball: Demonstration Technik mit Schleuderball:*

*1 ½ Drehung oder 2 ½ Drehungen (bezogen auf Hüftachse), Frauen: 1000 gr., Männer: 1500 gr.*

*Mindestleistung für Note 1 (bei optimaler Technik): Frauen: 24 m, Männer: 35 m*

*Notenabzug, wenn der Wurf ungültig ist (Übertreten, außerhalb des Sektors)*

*Auftakt: Startposition (beim Rechtshänder: Gewicht rechtes Bein, links leicht zurückgesetzt)*

*Drehung: Koordination des Drehsprungs (Drehung auf dem Fußballen, Ballschleppen)*

*Abwurf: Wurfauslage, Verwindung, Stemmseitenblock, Bogenspannung; Armschleuder mit gestrecktem Arm; Rhythmus, Dynamik*

*Abfangen: Ausschwingung, Umtreten/Umspringen*

Turnen an Geräten: Demonstration turnerischer Grundformen (von den Prüfern ausgewählt) an Boden und Reck (Studenten) / Stufenbarren (Studentinnen).

*Prüfungskriterien der zwei Komplexübungen*

*1. Boden(Damen und Herren)*

*Kürübung mit Pflichtelementen als Gestaltung mit Partner (n) (max. 3 Personen) oder Einzelprüfung*

*Zeit: ca. 1.30 min. – 2.10 min.*

*Flächengröße: mind. 4 Bodenläufer (8x12m), wichtig: Ausnutzung der Fläche, verschiedene Raumwege*

*Einsatz von Musik:*

*Die Gestaltung und die Musik müssen aufeinander abgestimmt sein und unterstützen damit einen positiven Gesamteindruck.*

*Wird die Musik als Untermalung verwendet, kann dieses auch negativ bewertet werden.*

*In der Übung müssen folgende Pflichtelemente enthalten sein:*

- *Handstand oder Handstandabrollen oder Rad*
- *Rollbewegungen*
- *Akrobatikteil*

*Gymnastische, tänzerische Bewegungen und Übungsteile aus dem normfreien Turnen sollen integriert werden.*

*Bei einer Einzelprüfung:*

*Anstelle des Akrobatikteils muss ein zusätzliches Pflichtelement gezeigt werden:*

- *Mind. 1 Element mit Stützbewegung und Flugphase (z.B. Radwende, Handstützüberschlag vorwärts / rückwärts, etc.)*

*2. Reck, Holmreck (Damen und Herren) oder Stufenbarren (nur Damen)*

*(Die Kürübung kann auch mit einem Partner/ einer Partnerin gezeigt werden.)*

*Kürübung bestehend aus mindestens 3 turnerischen Elementen – inklusive Angang und Abgang.*

*Mögliche turnerische Elemente:*

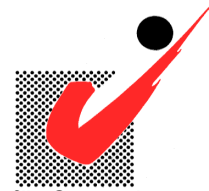
- *Hüft- / Felgaufschwung vorlings rückwärts*
- *Umschwungbewegungen (z.B. Hüftumschwung vorlings rückwärts,*
- *Spreizumschwung vorlings vorwärts, Sitzumschwung rücklings rückwärts...)*
- *Drehbewegung im Stütz mit Überspreizen*
- *Hüft-/Felgabschwung*
- *Hockwende*
- *Hohe Wende*
- *Hockbewegungen, z.B. Aufhocken, Vorhocken oder als Abgang*

*Eine Hilfestellung ist nur möglich, wenn die Prüfungsübung als Gestaltung mit Partner(in) geturnt wird. Grundsätzlich führt eine Hilfestellung immer zu Abzügen beim technischen Wert des Elements.*

Weitere Hinweise zu Inhalten und Ausgestaltung erhalten Sie von Ihrem jeweiligen Kursleiter.

Zum Üben der Komplexübungen stehen Ihnen die Tutorien zur Verfügung.

Gez. Dr. Martin Scholz



## zu den Inhalten des Staatsexamens in DFMS

Didaktikfach Sport Mittelschule

Bewegungskünste: Präsentation von Fertigkeiten aus den Bereichen  
Jonglage oder Akrobatik

*Mindestanforderung im Bereich Akrobatik:*

*Präsentation einer Choreographie mit Partner/n (maximal 4 Personen) mit folgenden Pflichtelementen:*

*mindestens je eine Technik aus zwei der folgenden vier Bereiche: Stuhl, Flieger, Schulterstand, Stand auf den Schultern oder Variationen davon*

*mindestens eine Technik aus zwei der folgenden vier Bereiche: Partnerrollen, Partnerräder, Partnerüberschläge und Partnersalti.*

*oder*

*Mindestanforderung im Bereich Jonglage:*

*Präsentation einer Choreographie mit einem Partner mit folgenden Pflichtelementen:*

*Bälle*

*mindestens ein Trick aus den Diagonaltechniken*

*mindestens ein Trick aus den Vertikaltechniken*

*mindestens eine Partnerjonglage.*

*und*

*ein weiteres Gerät nach Wahl (z.B. Keulen, Diabolo, Poi, Einrad, Hoop, Kontaktjonglage) oder Akrobatik*

*mindestens zwei Tricks bzw. je eine Technik der statischen und der dynamischen Partnerakrobatik*

*Hinweise zur Choreographie in den Bewegungskünsten:*

*Der Einsatz von Musik wird empfohlen. Gestaltung und Musik müssen aufeinander abgestimmt sein und unterstützen damit einen positiven Gesamteindruck. Die Darstellung von pantomimischen Techniken sowie die Präsentation von Techniken mit einem dritten Gerät werden positiv gewertet. Die Präsentation der Mindestanforderungen führt zum Bestehen der Prüfung (Note 4).*

*Dauer: Maximal 3 Min.*

Gymnastik und Tanz: Demonstration mittelschulspezifischer Variationen und Kombinationen in  
Gymnastik mit Handgerät und Tanz

*Prüfungskriterien der zwei Komplexübungen*

*Neben technischen Fertigkeiten geht die Gestaltung mit 50 % in die Note ein.*

*Technik*

*Tanz: rhythmisch-musikalische Interpretation, Vielfalt und Schwierigkeit der Bewegungsform, Körper- und Bewegungstechnik /  
Bewegungsqualität, Partner- Gruppenanpassung, Gesamteindruck/Ausdrucksvermögen,*

*Gymnastik Handgerät: siehe wie Tanz, sowie techn. Ausführungsqualität der Handgerätekunst*

*Gestaltung*

*Tanz und Gymnastik Handgerät: Räumliche Gestaltung (Aufstellungsformen, Übergänge, Originalität, Ebenen)*

Schwimmen: Demonstration der Technik des Brustschwimmens und einer zweiten international  
zugelassenen Schwimmart über 50 m einschließlich Start und Wende

*Prüfungskriterien der zwei Komplexübungen (siehe auch Tabelle am Ende)*

*Brustschwimmen: Startsprung und Übergang in die Schwimmlage mit Tauchzug, 25m Technikdemonstration, Kippwende und  
Übergang in die Schwimmlage mit Tauchzug, 25m Technikdemonstration*

*Kraulschwimmen: Startsprung und Übergang in die Schwimmlage, 25m Technikdemonstration, Kipp- oder Rollwende und  
Übergang in die Schwimmlage, 25m Technikdemonstration*

*Rückenschwimmen: Start und Übergang in die Schwimmlage, 25m Technikdemonstration, Kipp- oder Rollwende und Übergang  
in die Schwimmlage, 25m Technikdemonstration*

*Delphinschwimmen: Startsprung und Übergang in die Schwimmlage mit Körperschlägen, 25m Technikdemonstration,  
Kippwende und Übergang in die Schwimmlage mit Körperschlägen, 25m Technikdemonstration*

## Sportspiele: zwei aus vier Komplexübungen in FB, HB, VB oder BB

Grundsätzlich werden die Mannschaften durch die Prüfer\*innen zusammengestellt. Prüfungskriterien der zwei Komplexübungen

*FB: Spiel ca. 6:6 +TW: im Spiel angewandte Technik (z.B. Passen, Annehmen, Dribbeln, Schießen), Taktik (Individual- und Gruppentaktik offensiv (z.B. Fintieren, Räume nutzen, Passkombinationen) und defensiv (z.B. Raumorientierung,)), Regeln (regelgerechtes Spielverhalten) (TW wird nicht bewertet)*

*HB: Spiel 4:4 + TW Technik (Passen, Fangen, Zielwürfe), Taktik (Freilaufen, Anbieten, Abwehr, Torwürfe aus echter Chance), Regeln (regelgerechtes Spielverhalten) (TW wird nicht bewertet)*

*BB: Spiel 3:3 auf einen Korb: Technik (Korbleger, Würfe aus der Halbdistanz (keine Fernwürfe)), Taktik (Cuts, Give and go, Cut and fill, Block), Regeln (regelgerechtes Spielverhalten)*

*VB: Spiel 3:3 (Mini-VB): Technik (oberes und unteres Zuspiel, Aufschlag), Taktik (Stellungsspiel und Aktionen im Angriff und Abwehr), Regeln (regelgerechtes Spielverhalten)*

## Leichtathletik: Demonstration der Technik in den Bereichen Weitsprung, Hochsprung und Wurf / Stoß (Ball oder Schleuderball oder Kugel) (nach Wahl des Prüfungsteilnehmers)

*Prüfungskriterien der zwei Komplexübungen*

*Wesentliche Bewertungskriterien bei der Demonstrationsprüfung der folgenden Disziplinen sind:*

*Bewegungspräzision (räumlich-zeitliche Übereinstimmung mit der Zieltechnik)*

*Bewegungsrhythmus (dynamisch-zeitliche Übereinstimmung mit der Zieltechnik)*

*Weitsprung Wahl zwischen zwei Sprungtechniken: Schrittweitsprung, Hangsprung*

*Mindestleistung für Note 1 (bei optimaler Technik): Frauen: 3,30 m, Männer: 4,50 m,*

*Notenabzug bei übertretenem Sprung*

*Anlauf: Beschleunigungs- und Steigerungslauf, Absprungvorbereitung, Sprungbeinaufsatz, Anlaufgenauigkeit*

*Absprung: Koordination der Absprungbewegungen (Sprungbein, Schwungelemente, Steigephase) KSP-Position, Rumpfhaltung*

*Flugphase: Körperposition, Gleichgewicht, Landevorbereitung*

*Landung: günstiges Landeverhalten*

*Hochsprung: Sprungtechnik: Fosbury-Flop*

*Übersprungene Höhe: Mindestleistung für Note 1 (bei optimaler Technik) Frauen: 1,10 m, Männer: 1,30 m*

*Notenabzug bei gerissener Latte*

*Anlauf: Steigerungslauf über mind. 7 Schritte, bogenförmiger Anlauf auf den letzten 3 Schritten (Kurveninnenlage),*

*Absprungvorbereitung*

*Absprung: Koordination der Absprungbewegung, Sprungbeinaufsatz (Fußaufsatz in Laufrichtung), Schwungbeineinsatz (Steigephase), Armeinsatz, Drehung um Vertikalachse*

*Flugphase: Brückenhaltung*

*Landung: L-Position, Landung auf dem oberen Teil des Rückens*

*Ballwurf: Demonstration Technik mit 200gr. Wurfball*

*Mindestleistung für Note 1 (bei optimaler Technik): Frauen: 24 m, Männer: 40 m*

*Notenabzug, wenn der Wurf ungültig ist (Übertreten, außerhalb des Sektors)*

*Anlauf: Steigerungslauf, Länge (mind. 4 Schritte) zusätzlich 3-Schritt-Rhythmus (Impulsschritt/Impulshopser),*

*Ballrücknahme spätestens beim ersten Schritt des 3-Schritt-Rhythmus*

*Abwurf: Wurfauslage, Ballposition, Verwindung Hüfte/Schulterachse, Bogenspannung, Stemmbeineinsatz, Körperstreckung,*

*Armschleuder über die Schulter; Ballflug; Weite; Dynamik*

*Abfangen: Nachsteigen*

*Schleuderball: Demonstration Technik mit Schleuderball: 1 ½ Drehung oder 2 ½ Drehungen (bezogen auf Hüftachse), Frauen: 1000 gr. Männer: 1500 gr.*

*Mindestleistung für Note 1 (bei optimaler Technik): Frauen: 24 m, Männer: 35 m*

*Notenabzug, wenn der Wurf ungültig ist (Übertreten, außerhalb des Sektors)*

*Auftakt: Startposition (Gewicht re Bein beim Rechtshänder, links zurückgesetzt*

*Drehung: Koordination des Drehsprungs (Drehung auf dem Fußballen, Ringschleppen)*

*Abwurf: Wurfauslage, Verwindung, Ringposition, Stemmseitenblock, Bogenspannung; Armschleuder mit gestrecktem Arm;*

*Ringposition, Ringflug; Weite, Rhythmus, Dynamik*

*Abfangen: Ausschwingung, Umtreten/Umspringen*

*Kugelstoß: Demonstration: Rückenstoßtechnik, Frauen: 3 kg, Männer: 5 kg*

*Mindestleistung für Note 1 (bei optimaler Technik): Frauen: 7 m, Männer: 8 m*

*Notenabzug, wenn der Stoß ungültig ist (Übertreten, außerhalb des Sektors)*

*Angleiten: Ausgangsposition, Auftakt (Rumpfsenken, Beinanschwingung), Koordination Schwungbein und Gleitbein*

*Stoß: Stoßauslage (Verwindung Hüfte/ Schulterachse); Drehstreckung, Stemmseitenblock, Bogenspannung, Körperstreckung;*

*Position des Ellbogens, Armstreckung, Hand; Weite; Rhythmus, Dynamik*

*Abfangen: Umtreten/Umspringen*

# Turnen an Geräten: Demonstration turnerischer Grundformen (von den Prüfern ausgewählt) an Boden und Reck (Studenten) / Stufenbarren (Studentinnen)

## Prüfungskriterien der zwei Komplexübungen

### 1. Boden (Damen und Herren)

Kürübung mit Pflichtelementen als Gestaltung mit Partner (n) (max. 3 Personen) oder Einzelprüfung

Zeit: ca. 1.30 min. – 2.10 min.

Flächengröße: mind. 4 Bodenläufer (8x12m), wichtig: Ausnutzung der Fläche, verschiedene Raumwege

Einsatz von Musik:

Die Gestaltung und die Musik müssen aufeinander abgestimmt sein und unterstützen damit einen positiven Gesamteindruck.

Wird die Musik als Untermalung verwendet, kann dieses auch negativ bewertet werden.

In der Übung müssen folgende Pflichtelemente enthalten sein:

- Handstand oder Handstandabrollen
- Rad oder Radvariation
- Rollbewegungen
- Turnen Miteinander

Gymnastische, tänzerische Bewegungen und Übungsteile aus dem normierten und normfreien Turnen sollen integriert werden.

Akrobatische Elemente können gezeigt werden.

Bei einer Einzelprüfung:

Anstelle des Turnens Miteinander muss ein zusätzliches Pflichtelement gezeigt werden:

- Mind. 1 Element mit Stützbewegung und Flugphase (z.B. Radwende, Handstützüberschlag vorwärts / rückwärts, etc.)

### 2. Reck, Holmreck (Damen und Herren) oder Stufenbarren (nur Damen)

(Die Kürübung kann auch mit einem Partner/ einer Partnerin gezeigt werden.)

Kürübung bestehend aus mindestens 3 turnerischen Elementen – inklusive Angang und Abgang – des folgenden Katalogs:

Schwierigkeitsstufe	Turnerische Elemente
1	Hüftaufschwung vorlings rückwärts aus der Schrittstellung Hüftaufschwung vorlings rückwärts am oberen Holm mit Aufsetzen eines Beines auf dem niederen Holm ½ Drehung aus dem Spreizsitz in den Stütz vorlings Felgabschwung aus dem Stand Felgabschwung vom oberen Holm mit Aufsetzen eines Beines auf dem niederen Holm
2	Aufhocken aus dem Anlauf auf den niederen Holm Hüftumschwung vorlings rückwärts Hüftaufschwung vorlings rückwärts aus der Schlussstellung Spreizumschwung (Mühlumschwung) vorlings vorwärts Sitzumschwung rücklings rückwärts Hockwende Hohe Wende Felgabschwung aus dem Stütz
3	Kippaufschwung Mühlkipaufschwung Vorhocken einbeinig Aufhocken aus dem Stütz oder Hangstütz Hüftumschwung vorlings vorwärts Hocke als Abgang Felgabschwung mit ½ Drehung Handstützüberschlag seitwärts

Eine Hilfestellung ist nur möglich, wenn die Prüfungsübung mit Partner(in) geturnt wird. Grundsätzlich führt eine Hilfestellung immer zu Abzügen beim technischen Wert des Elements.

Weitere Hinweise zu Inhalten und Ausgestaltung erhalten Sie von Ihrem jeweiligen Kursleiter.

Zum Üben der Komplexübungen stehen Ihnen die Tutorien zur Verfügung.

Gez. Dr. Martin Scholz

### Prüfungskriterien Schwimmen Staatsexamen Didaktikfach (Technikprüfung)

Startsprung/Übergang	Delphin	Rücken	Brustschwimmen	Kraul	Wende
<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Track- oder Grabstart (kein Armschwung- oder Armkreisstart) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufbau von Vorspannung, „Einkrallen“ der Zehen und Finger am Startblock</li> <li>- aktive Körperstreckung in Flugphase, Körperspannung möglichst spitzerarmes</li> <li>- Eintauchen mit Fingern voraus fließender Übergang der Schwimmlage entsprechend: <ul style="list-style-type: none"> <li>• max. 15m Delphinkicks bei D, bei KR Kraul-/Rückenkraulbeinschläge (optional/Delphinkicks);</li> <li>• bei Brust Schlüsselochtauchzug mit anschließendem Beinschlag und Vorführen der Arme unterhalb der Wasseroberfläche: Der Kopf muss beim zweiten Bewegungszyklus nach Start und Wenden die Wasseroberfläche während der Rückwärtsbewegung der Arme vollständig durchbrochen haben.</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>+ Rückenstart: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zehen dürfen leicht über Wasseroberfläche sein, kein Einkrallen der Zehen am Beckenrand!</li> <li>- Bogenanspannung, Po kurz über Wasser, Umsteuern in Gleitphase mit harmonischem Übergang</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Einer- oder Zweierarmung (muss durchgehalten werden)</li> <li>+ Körperwelle erkennbar</li> <li>+ Beine: kein Dreier Beinschlag, keine Krautzapfen, kein Schlagen aus dem Knie, die Beine sind nahe beieinander.</li> <li>+ Timing: 1. Beinschlag beim Wasserfassen, 2. Beinschlag in der Druckphase der Arme</li> <li>+ Arme: schulterbreites Eintauchen vor dem Körper kein „Parken“ der Arme am Ende der Überwasserphase</li> <li>- Schlüsselochtauchzug unter Wasser</li> <li>- Streckung des Unterarms in der Druckphase</li> <li>- gestrecktes oder gebeugtes Vorführen der Arme in der Recoveryphase</li> <li>+ Bewegungsfluss!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Wasserlage ruhig mit stabiler Kopfhaltung</li> <li>+ Rollen um Körperlängsachse erkennbar</li> <li>+ Arme: ansatzweise S-Zug, Druckphase frei, kein Parken am Ende der Druckphase <ul style="list-style-type: none"> <li>- gestrecktes Eintauchen mit Kleinfingerseite, kein Übergreifen</li> <li>- Ellenbogen-vorn-Haltung in Zugphase erkennbar</li> <li>- Wechsellagebewegung, kein Abschlag unten oder oben</li> </ul> </li> <li>+ Beine: kontinuierlicher Beinschlag aus Hüfte, Knie unter Wasser</li> <li>- aktiver Kick aus dem Unterschenkel, kein Radfahren!</li> <li>+ Bewegungsfluss!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Gleittechnik mit Hoch-Tief-Bewegung und erkennbarer Gleitphase</li> <li>+ Arme: deutliches „Wasser fassen“ mit „V-orhang öffnen“; Zugphase mit Zehen nach außen (→ „Ypsilon“-Arme, leicht über Schulterbreite), Kleinfingerseite oben</li> <li>- Ellenbogen-vorn-Haltung</li> <li>- Rückholphase</li> <li>+ Beine: Schwungrutsche mit hüftbreitem Anfersen, Ausdrehen mit angezogenen Füßen, Kreisschwung</li> <li>+ ökonomisch, richtiges Timing, guter Vortrieb</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Zweier-, Dreier, oder Viererarmung erlaubt (muss durchgehalten werden!)</li> <li>+ flache, gute Wasserlage</li> <li>+ ruhige Kopfhaltung, bei Atmen kein Aufdrehen des Rumpfes</li> <li>+ Arme: gestrecktes Eintauchen in Verlängerung der Schulter <ul style="list-style-type: none"> <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> </li> <li>+ Beine: kontinuierlicher Beinschlag aus Hüfte <ul style="list-style-type: none"> <li>- kein Absinken der Beine</li> <li>- Beine unter Wasser</li> <li>- aktiver Kick aus dem Unterschenkel, kein Radfahren!</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Kippwende</li> <li>- bei Brust und Delphin: Anschlag beidhändig; bei Kraul und Rücken Anschlag einhändig;</li> <li>- Anhocken der Beine</li> <li>- Wendearm über Wasser</li> <li>- Abstoß unter Wasseroberfläche in Seillage mit anschließendem Gleiten unter Wasser und dabei Drehen in Bauchlage</li> <li>- optional Rollwende bei Rücken und Kraul;</li> <li>- wählbarer Armeinsatz (auch Doppelarmschwung)</li> <li>- seiflicher Abstoß unter der Wasseroberfläche</li> <li>- fließender Übergang in Schwimmlage</li> <li>- Klappmesser (gestreckt) oder gleich eingerollt</li> <li>+ Rückenwende <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kippwende</li> <li>- bei Rollwende: Während der Wende dürfen die Schultern über die Senkrechte in die Brustlage gedreht werden, worauf unverzüglich ein kontinuierlicher, einfacher Armzug oder Doppelarmzug ausgeführt werden darf, dem die eigentliche Wendenbewegung unverzüglich folgt.</li> </ul> </li> </ul>