

Übungen im Wasser

Stand: 06.12.17

Sollten einzelne Übungen noch zu schwer erscheinen, so dürfen sie trotzdem probiert werden. Sollten sie nicht klappen, ist dies gar kein Problem: Bei der nächsten Talentiade werden sie nach einem ganzen Jahr Training sicherlich viel besser funktionieren.

Bereich Beinarbeit

Übung 1	Kraul-Beinarbeit	Hände umfassen das Brett an dessen Spitze, Zeitnahme wenn Fingerspitzen die Wand berühren; bei Stilartenwechsel oder unsauberer Beinarbeit (z.B. „Brustschere“) erfolgt eine Disqualifikation (= 0 Punkte)	Start mit Abstoß vom Beckenrand*
Übung 2	Delphin-Beinarbeit		
Übung 3	Rücken-Beinarbeit (möglichst OHNE Brett)		
Übung 4	Brust-Beinarbeit		

Bereich Sprint

Übung 5	Brust-Sprint	Anschlag an bei 12m quergespannte Leine; bei Stilartenwechsel oder unsauberer Beinarbeit (z.B. „Brustschere“) erfolgt eine Disqualifikation (= 0 Punkte)	Sprung (vom Startblock o. Beckenrand, bei Rücken rückwärts „von unten“)
Übung 6	Delphin-Sprint (nur 7 Jahre u.ä.)		
Übung 7	Rücken-Sprint (möglichst OHNE Brett)		
Übung 8	Kraul-Sprint		

Bereich Allgemeines Wassergefühl

Übung 9	Weittauchen (in beliebiger Art)	Körper vollständig unter der Wasseroberfläche bzw. deutlich zum Beckenboden abtauchend; gewertet wird der <u>Auftauchpunkt des Kopfes</u> bzw. Anschlag an gegenüberliegender Wand	Abstoß vom Beckenrand*
Übung 10	Weitgleiten in Bauchlage	Gewertet werden die <u>Fingerspitzen</u> bei Beendigung der Gleithaltung	
Übung 11	Weitgleiten in Rückenlage		
Übung 12	Weittauchen (mit Delphin-Beinarbeit in Bauchlage)	Körper muss vollständig unter der Wasseroberfläche sein bzw. deutlich zum Beckenboden abtauchen; gewertet werden die <u>Fingerspitzen</u> beim Auftauchen	
Übung 13	Weittauchen (mit Delphin-Beinarbeit in Rückenlage)		
Übung 14	Orientierungstauchen	Durch Hindernisse tauchen inklusive Tauchgegenstände von einem Eimer in den anderen legen	
Übung 15	Vorwärtsrollen	Pausenloses Rollen, eine Pause beendet die Übung; bei deutlicher Schiefelage wird 1 Pkt abgezogen; bei 5 Rollen und mehr erhält der Sportler 5 Pkte.	OHNE Abstoß

* Das Kind befindet sich im Wasser, hält sich mit einer Hand am Beckenrand fest und streckt die andere mit dem Brett nach vorne, die Beine sind so angehockt, dass die Fußsohlen unter Wasser an der Wand sind. Bei Kommando kräftiger Abstoß.

Die Punkte in den Bereichen Beinarbeit und Sprint werden nicht aufgeführt, um eine zu starke Konzentration der Sportler auf erzielte Zeiten zu vermeiden.

3. Bereich: Allgemeines Wassergefühl (Tauchen, Gleiten, Rollen; maximale Punktzahl: 35)

Tauchen (Körper deutlich unter Wasser, KEIN "Schwimmen ohne Luftholen")

(maximale Punktzahl: 20)

Stand: 3.1.13

- beliebige Art (Abstoß; maximale Punktzahl: 5) = **Üb. 5**

Stand: 7.12.07

	Pkte	5	4	3	2	1
6 u. jün.		13	12	11	10	9
7		14	13	12	11	10
8	Meter	16	15	14	13	12
9		18	17	16	15	14
10 u. ä.		20	19	18	17	16

- D-beinbewegung (Abstoß; maximale Punktzahl: 10) = **Üb. 12 & 13**

	Pkte	5	4	3	2	1
6 u. jün.		6	5	4	3	2
7		7	6	5	4	3
8	Meter	9	8	7	6	5
9		11	10	9	8	7
10 u. ä.		13	12	11	10	9

	Pkte	5	4	3	2	1
6 u. jün.		6	5	4	3	2
7		7	6	5	4	3
8	Meter	8	7	6	5	4
9		9	8	7	6	5
10 u. ä.		10	9	8	7	6

- Orientierung (Abstoß; maximale Punktzahl: 5(3)) = **Üb. 14**

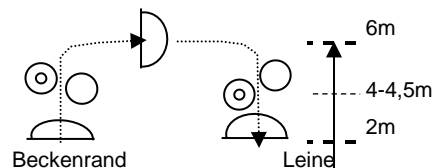
Stand: 3.1.13

Punktzahl = Anzahl absolvierter Schwierigkeiten (Abstände: siehe Skizzen)

für ALLE Sportler

(im tiefen Teil des Beckens)

- durch 1. Tor tauchen,
- Gegenstand von einem Eimer in den anderen legen,
- durch 2. Tor tauchen,
- Gegenstand von einem Eimer in den anderen legen,
- durch 3. Tor tauchen



Gleiten (Abstoß, eine Hand am Beckenrand, andere zeigt nach vorn) = Üb. 10 & 11

(maximale Punktzahl: 10; gewertet werden die Fingerspitzen)

Stand: 7.12.07

Bei einsetzender Beinarbeit gilt das Gleiten als beendet!

	Pkte	5	4	3	2	1
6 u. jün.	Meter	5	4	3	2	1
7		6	5	4	3	2
8		7	6	5	4	3
9		8	7	6	5	4
10 u. ä.		9	8	7	6	5

	Pkte	5	4	3	2	1
6 u. jün.	Meter	5	4	3	2	1
7		6	5	4	3	2
8		8	7	6	5	4
9		9	8	7	6	5
10 u. ä.		10	9	8	7	6

Rollen (pausenlos vorwärts, ohne Abstoß vom Beckenrand) = Üb. 15

(maximale Punktzahl: 5)

Stand: 7.12.07

Punktzahl = Anzahl (5 = Maximum)

Durchführungsbestimmungen:

keine Atmungspause, bei Atmung Ende der Übung

keine Schiefelage, falls doch: 1 Punkt Abzug

Beine bleiben nah am Körper, falls nicht: 1 Punkt Abzug