



Praxisprüfung Vertiefung Schwimmen/Bewegen im Wasser

Die Vertiefungsfachprüfung besteht aus vier Teilen, die zu je einem Viertel in die Gesamtnote der praktischen Prüfung eingehen. Die vier Prüfungsteile können aus folgenden fünf Teilprüfungen gewählt werden:

- A) Zeitschwimmen 100m Lagen
- B) Zeitschwimmen 25m Antreiben fußwärts in Rückenlage
- C) Zeitschwimmen 400m Kraul
- D) Technikdemonstration Delphin
- E) Springen (falls die Hallenausstattung dies zulässt!)

Jede Teilprüfung muss mit mindestens ausreichend (4,0) bestanden werden.

(A) Zeitschwimmen 100m Lagen

(Start vom Startblock, regelgerechte Wende, regelgerechte Technik):

Studentin	Student	Note
unter1:34	unter 1:26	1,0
1:37	1:29	1,3
1:40	1:32	1,7
1:43	1:35	2,0
1:46	1:38	2,3
1:49	1:41	2,7
1:52	1:44	3,0
1:55	1:47	3,2
1:58	1:50	3,7
2:01	1:53	4,0

(B) Zeitschwimmen 25m Antreiben fußwärts in Rückenlage

Start aus dem Wasser, Rücken berührt Beckenrand

Studentin	Student	Note
Unter 0:40	unter 0:35	1,0
0:42	0:37	1,3
0:44	0:39	1,7
0:46	0:41	2,0
0:48	0:43	2,3
0:50	0:45	2,7
0:52	0:47	3,0
0:54	0:49	3,2
0:56	0:51	3,7
0:58	0:53	4,0

(C) Zeitschwimmen 400m Kraul

(Start vom Startblock, regelgerechte Wende, regelgerechte Technik):

Studentin	Student	Note
unter 7:45	unter 7:00	1,0
7:53	7:08	1,3
8:03	7:18	1,7
8:14	7:29	2,0
8:26	7:41	2,3
8:44	7:59	2,7
9:01	8:14	3,0
9:16	8:29	3,2
9:33	8:46	3,7
9:51	9:04	4,0

(D) Technikdemonstration Delphin

25m Delphin mit Start und Wende; Geprüft wird nach folgenden Kriterien (Bewertungsgrundlagen: Armzug, Beinschlag, Atmung, Koordination):

Delphin:

- Armzug
 1. Schwungphase weit nach vorne, schulterbreites Eintauchen, Wasserfassen
 2. Zugphase mit Ellenbogenvorhalte
 3. Druckphase bis zum Oberschenkel
- Beinschlag

parallel, regelmäßig, zwei Beinschläge erkennbar (koordiniert mit dem Armzug)
- Atmung

Kopfsteuerung, ins Wasser ausatmen
- Koordination

die Wellenbewegung setzt sich durch den Körper fort, Kopfsteuerung, Effektivität

(E) Springen

Steht die Sprunganlage zum Zeitpunkt der Prüfung zur Verfügung so kann auch der Bereich Springen gewählt werden.

Zielstellung bei den Sprüngen ist eine kontrollierte Flugphase (Salto: gehockte Drehung um die Körperbreitenachse!) und ein möglichst rechtwinkliger Eintauchwinkel.

Punktabzüge von 1-2 Notenpunkten bei unkontrollierter Ausführung sind möglich.

Sprung	Note
Salto rw. 3m	1,0
Salto vw. 3m	1,3
Salto rw. 1m	1,7
Salto vw. 1m	2,0
Kopfsprung 3m	2,3
Kopfsprung 1m	2,7
Fußsprung rw. 3m („Kerze“)	3,0
Fußsprung rw. 1m („Kerze“)	3,2
Fußsprung vw. 3m („Kerze“)	3,7
Fußsprung vw. 1m („Kerze“)	4,0