

Landteil

(L1) Messung der Körperhöhe

Beschreibung:

- Die Messung erfolgt barfuss, aufrecht stehend, Blickrichtung geradeaus, unterer knöcherner Augenhöhlenrand und Ohröffnung in einer Höhe.
- Das Anthropometer steht senkrecht hinter dem/der Schwimmer/in.
- Der Messschieber wird von oben langsam an der Messlatte heruntergezogen, bis der Messschenkel die Scheitelhaut berührt.
- An der auf dem Scheitel aufliegenden Unterkante des Messwinkels der Messlatte wird die Körperhöhe abgelesen.

Durchführungshinweise:

- Spangen, Schleifen, Haarknoten dürfen nicht in die Messung eingehen.

Messwertaufnahme:

- Zentimeter, Zehntelzentimeter

(L2) Messung des Körpergewichts

Beschreibung:

- Der Schüler steht in der Mitte der Waage aufrecht, mit Blick geradeaus.
- Bei ruhigem Stand des Schülers die Gewichtsanzeige ablesen.

Durchführungshinweise:

- Gewogen wird in leichter Turnbekleidung (oder Badeanzug/Badehose) ohne Schuhe.

Messwertaufnahme:

- Kilogramm und 100 g genau

(L3) Schulterbeweglichkeit

Fähigkeitsbereich:

- Dehnfähigkeit.

Beschreibung:

- Bauchlage auf einer Gymnastikbank, beide Arme sind senkrecht nach vorn gestreckt und halten einen Messstab.
- Gleichzeitiges Ausschultern und Zurückführen der gestreckten Arme.

Durchführungshinweise:

- Pro Schwimmer/in zwei Versuche (zuvor ein Probeversuch)

Messwertaufnahme:

- Der Abstand zwischen den beiden Handgriffen des Messstabes wird in Zentimetern abgelesen.

(L4) Rumpfbeweglichkeit

Fähigkeitsbereich:

- Dehnfähigkeit.

Beschreibung: (siehe Skizze)

- Ausgangshaltung ist der Strecksitz auf einer Matte, wobei die Fußsohlen an die Längs- oder Querseite eines Kastenteils angelegt werden.
- Bei durchgedrückten Knien beugt der/die Schwimmer/in den Oberkörper langsam nach vorn und führt die Hände an der Skalierung so weit wie möglich nach vorn.
- Die Endstellung ist erreicht, wenn der/die Schwimmer/in die Hände ca. 2 Sekunden lang an der Skalierung fixiert.

Durchführungshinweise:

- Das Kastenteil (Kastendeckel) sollte 25 cm – bis 30 cm hoch sein und an einer Wand liegen.
- Es ist auf völlig gestreckte Beine zu achten.
- Beugen des Oberkörpers langsam (nicht ruckartig) ausführen.

Messwertaufnahme:

- Abgelesen wird an der unteren Fingerkante in Zentimetern.

(L5) Fußbeweglichkeit - Strecken des Fußgelenks

Fähigkeitsbereich:

- Dehnfähigkeit.

Beschreibung:

- Ausgangsstellung ist der Strecksitz auf einer Matte, die Beine sind gestreckt.
- Die Ferse ist vor dem Scheitelpunkt eines an der dahinter befindlichen Wand oder Tafel an- oder aufgebrachten Winkelmessers zu fixieren (zum genaueren Ablesen kann an der Fußsohle eine „Verlängerung“ – Stab, längeres Lineal o.ä. – angebracht werden),
- Maximal mögliche Streckung im Fußgelenk, ohne die Streckung im Kniegelenk zu verändern.

Durchführungshinweise:

- Jeweils ein Versuch links und rechts (zuvor je ein Probeversuch);
- Beim Vorhandensein eines geeigneten elektronischen Winkelmessgerätes kann auch dieses verwendet werden,
- Bei der Überstreckung des Fußes ist darauf zu achten, dass der Fuß nicht nach innen gedreht wird,

Messwertaufnahme:

- Messen des zwischen dem Boden und der Fußsohle (nicht der Zehen) entstehenden Winkels, wobei die senkrechte Stellung des Fußes 0° entspricht und die waagerechte Position 90°,

(L6) Fußbeweglichkeit - Beugen des Fußgelenks

Fähigkeitsbereich:

- Dehnfähigkeit.

Beschreibung:

- Ausgangsstellung ist der Strecksitz auf einer Matte, die Beine sind gestreckt.
- Die Ferse ist vor dem Scheitelpunkt eines an der dahinter befindlichen Wand oder Tafel an- oder aufgebrachten Winkelmessers zu fixieren,
- Maximal mögliche Beugung im Fußgelenk, ohne die Streckung im Kniegelenk zu verändern.

Durchführungshinweise:

- Jeweils ein Versuch links und rechts (zuvor je ein Probeversuch);

Messwertaufnahme:

- Messen des zwischen dem Boden und der Fußsohle entstehenden Winkels, wobei die senkrechte Stellung des Fußes 0° entspricht und die waagerechte Position 90°,

(L7) Kasten-Bumerang-Test

Fähigkeitsbereich:

- Gewandtheit, Schnelligkeit.

Beschreibung: (siehe Skizze)

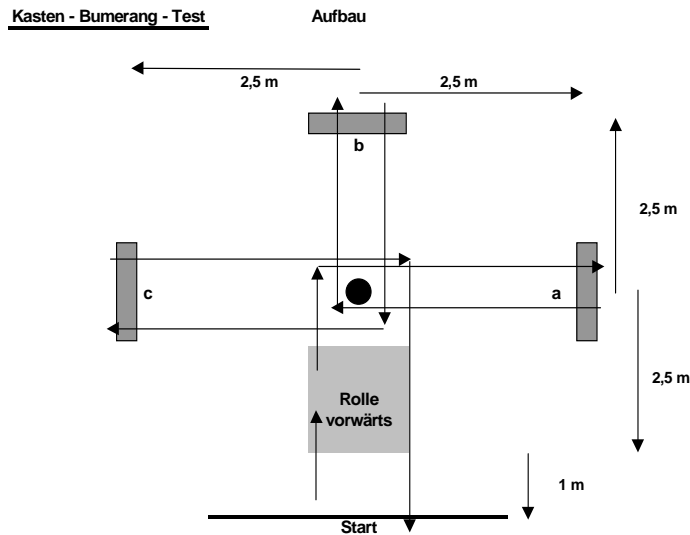
- Ausgangsstellung ist der Stand vor einer Matte,
- Start auf Kommando.
- Auf der Matte wird eine Rolle vorwärts ausgeführt,
- Es wird zu dem rechts stehenden Kastenteil a gelaufen, wobei der Medizinball umlaufen wird,
- Das Kastenteil a wird übersprungen und danach durch das Kastenteil gekrochen („drüber und durch“),
- Um den Ball zum Kastenteil b laufen und „drüber und durch“,
- Um den Ball zum Kastenteil c laufen und „drüber und durch“,
- Um den Ball über die Matte durch das Ziel laufen,

Durchführungshinweise:

- Wird der vorgegebene Kurs nicht ordnungsgemäß eingehalten, ist der Versuch ungültig und wird wiederholt.

Messwertaufnahme:

- Zeit in Sekunden und Zehntelsekunden



(L8) Liegestütze

Fähigkeitsbereich:

- Kraftfähigkeit.

Beschreibung:

- Hände in Schulterbreite auf dem Boden aufsetzen, Finger zeigen nach vorn,
- der Körper bleibt beim Beugen und Strecken der Arme in gerader Position (Kopf, Rumpf und Beine befinden sich in einer Geraden),
- das Kinn berührt eine Matte,

Durchführungshinweise:

- Vor dem Sportler liegt eine Matte (ca. 8 cm dick), die Finger befinden sich am Mattenrand (nicht auf der Matte). Bei Ausführung des Liegestützbeugens wird mit dem Kinn die Matte berührt,
- Erfassung der maximal möglichen Anzahl, jedoch nicht länger als 30 Sekunden.

(L9) Rumpfbeugen aus der Rückenlage

Fähigkeitsbereich:

- Kraftfähigkeit.

Beschreibung:

- Hände halten in der Nackenlage einen Gymnastikstab, der die Ellenbogen in der Seithalte fixiert, Beine in den Knien gebeugt (stumpfer Winkel - ca. 100 Grad),
- Aufrichten des Oberkörpers aus der Rückenlage bis zur Senkrechten, anschließend Absenken in die Rückenlage bis der Kopf wieder die Unterlage berührt.
- Achtung: Fußgelenke werden nicht fixiert (weder durch Partner noch durch festen Widerstand). Wiederholungen mit Abheben der Füße und/oder Abheben der Hüfte werden nicht gewertet.

Messwertaufnahme:

- Erfassung der Anzahl der Wiederholungen innerhalb von 30 Sekunden.

(L10) Klimmzüge

Fähigkeitsbereich:

- Kraftfähigkeit.

Beschreibung:

- Der Sportler befindet sich im gestreckten Hang mit Ristgriff in Schulterbreite an einer Reckstange oder einer vergleichbaren Einrichtung,
- Unter Beibehaltung der Körperstreckung bringt er durch Beugen der Arme das Kinn an bzw. über die Stange,
- Danach werden die Arme vollständig gestreckt,

Messwertaufnahme:

- Erfassung der Anzahl der Wiederholungen,

(L11) Treibhöhe

Fähigkeitsbereich:

- Schnellkraftfähigkeit.

Beschreibung:

- Markieren der maximalen Reichhöhe im Stand
- Aus der Ruhestellung bei einem Kniewinkel von 90° beidbeiniger Absprung senkrecht nach oben mit Schwungunterstützung der Arme
- Markierung mit den Fingern am höchsten Punkt
- Beidbeinige Landung

Durchführungshinweise:

- Drei Versuche, - der Beste wird gewertet,

Messwertaufnahme:

- Gemessen wird die Differenz zwischen maximaler Reichhöhe Stand und maximaler Reichhöhe Sprung in Zentimetern.

(L12) 2000-Meter-Lauf

Fähigkeitsbereich:

- aerobe Ausdauer.

Beschreibung:

- Ausgangsstellung ist die Schrittstellung (Hochstart) hinter der Startlinie.
- Start auf Kommando.
- Durchlaufen der Strecke ohne Pause.

Durchführungshinweise:

- Gelaufen wird auf einem Sportplatz/Stadion mit einer 400-m-Rundbahn.

Messwertaufnahme:

- Zeit in Minuten/Sekunden

(L13) Standweitsprung (3-fach)

Fähigkeitsbereich:

- Schnellkraftfähigkeit.

Beschreibung:

- Aus dem Stand 3 Sprünge hintereinander in einer fließenden Bewegung.
- Arme können zur Schwungunterstützung eingesetzt werden.

Durchführungshinweise:

- Ohne Zwischensprung.
- 2 Versuche (der beste wird gewertet)

Messwertaufnahme:

- Gemessen wird der Abstand zwischen der Startlinie bis zum letzten Abdruck nach dem 3.Sprung in Zentimeter.

Schwimmteil

Die Übungsbeschreibungen für die 15 m Delfinbewegung (Bauch- und Rückenlage), für das 7,5-m-Gleiten und für die 50 m Kraulbeinbewegung entsprechen denen des Jugend-Mehrkampfes, der für die 12-jährigen Mädchen und 13-jährigen Jungen während den Deutschen Jahrgangsmeisterschaften durchgeführt wird.

Die 50 m Brust und die 400 m Kraul werden entsprechend den Wettkampfbestimmungen des DSV durchgeführt. Demzufolge wird auf eine Übungsbeschreibung an dieser Stelle verzichtet.

(S1) 15 m Delfinbewegung in der Bauchlage

Fähigkeitsbereich:

- Hauptanliegen ist die Kennzeichnung des individuellen Leistungsstandes in der Delfinbewegung (Bauchlage).

Beschreibung:

- Eine 15-m-Strecke ist aus der Schwimmlage heraus in möglichst kurzer Zeit in Delfinbewegung zu durchschwimmen.
- Die 15-m-Zeit wird als Differenz zwischen Start – beginnend mit dem Zeitpunkt des Lösens der Füße von der Beckenwand – und dem Kopfdurchgang bei 15 m ermittelt.

Durchführungshinweise:

- Die Schwimmer führen aus der Schwimmlage heraus einen Versuch in der Bauchlage mit Abstoß von der Beckenwand durch.
- Die Zeitmessung wird manuell durchgeführt.

Messwertaufnahme:

- Zeit in Sekunden/Hundertstelsekunden

(S2) 15 m Delfinbewegung in der Rückenlage

Fähigkeitsbereich:

- Hauptanliegen ist die Kennzeichnung des individuellen Leistungsstandes in der Delfinbewegung (Rückenlagelage).

Beschreibung:

- Eine 15-m-Strecke ist aus der Schwimmlage heraus in möglichst kurzer Zeit in Delfinbewegung zu durchschwimmen.
- Die 15-m-Zeit wird als Differenz zwischen Start – beginnend mit dem Zeitpunkt des Lösens der Füße von der Beckenwand – und dem Kopfdurchgang bei 15 m ermittelt.

Durchführungshinweise:

- Die Schwimmer führen aus der Schwimmlage heraus einen Versuch in der Rückenlage mit Abstoß von der Beckenwand durch.
- Die Zeitmessung wird manuell durchgeführt.

Messwertaufnahme:

- Zeit in Sekunden/Hundertstelsekunden

(S3) 7,5 m Gleiten

Fähigkeitsbereich:

- Strömungsgünstiges Körperverhalten ohne zusätzliche Antriebsleistung außer dem Abstoß.

Beschreibung:

- Ermittelt wird die Zeit zwischen Abstoß von der Beckenwand und Erreichen der 7,5-m-Marke. Beeinflusst wird die Zeit von einem kraftvollen Abstoß und vom strömungsgünstigen Gleiten.

Durchführungshinweise:

- Der Test beginnt mit einem Abstoß von der Beckenwand mit anschließendem Gleiten in Strecklage. Der Kopf wird bis zur 7,5-m-Linie zwischen den (gestreckten) Armen gehalten.
- Nach dem Verlassen der Beckenwand sind keine dem Vortrieb dienenden Bewegungen zugelassen.
- Die Schwimmer haben einen Versuch.
- Die Zeitmessung wird manuell durchgeführt.

Messwertaufnahme:

- Zeit in Sekunden/Hundertstelsekunden

(S4) 50 m Kraulbeinbewegung

Fähigkeitsbereich:

- Antriebsleistung aus den unteren Extremitäten (Beinbewegung).

Beschreibung:

- Ziel der Übung ist es, 50 m so schnell wie möglich mit Kraulbeinbewegung in der Brustlage zurückzulegen.
- Die Zeitmessung erfolgt entsprechend anderen Wettkämpfen nach den Wettkampfbestimmungen vom Startsignal bis zum Berühren der Zielwand mit dem Schwimmbrett.

Durchführungshinweise:

- Der Wettkampf wird aus dem Wasser heraus gestartet.
- Mit einer Hand halten sich die Schwimmer am Beckenrand fest, mit der anderen Hand wird ein Schwimmbrett gehalten. Die Füße befinden sich an der Startwand unter der Wasseroberfläche.
- Nach dem Kommando „Auf die Plätze“ erfolgt das Startsignal (entsprechend den Wettkampfbestimmungen).
- Mit dem Startsignal stoßen sich die Schwimmer von der Beckenwand ab, wobei sie die Hand, die sich am Beckenrand befand, sofort nach vorn auf das Schwimmbrett nehmen.
- Das Schwimmbrett ist während der gesamten Wettkampfstrecke einschließlich Zielanschlag, ausgenommen der Wendenanschlag, mit beiden Händen festzuhalten.
- Der Wettkampf ist beendet, wenn das mit beiden Händen gehaltene Schwimmbrett die Zielwand berührt.
- Der Wechselbeinschlag wird in der Brustlage ausgeführt. Delfinkicks und Brustgrätschen (Schwunggrätschen) sind auf der gesamten Strecke nicht gestattet.

Messwertaufnahme:

- Zeit in Sekunden/Hundertstelsekunden

Materialbedarf:

- 8 -10 Stoppuhren

(S5) 50 m Brust

Fähigkeitsbereich:

- Komplexe Leistungsfähigkeit in einer Nichtschlagschwimmart.

(S6) 400 m Kraul

Fähigkeitsbereich:

- Komplexe Leistungsfähigkeit in einer Wettkampfdisziplin mit erhöhten Anforderungen an die spezifische Ausdauer.