

Grundanforderungen an die Beherrschung der Schwimmtechniken

Schmetterlingsschwimmen

Beinbewegung	Körperwelle aus dem Rumpf
Armbewegung	schulterbreiter Armeinsatz weit vor dem Kopf
Körperlage/Atmung	Einatmung nach vorn am Ende der Abdruckbewegung

Rückenschwimmen

Beinbewegung	pausenloser Wechselbeinschlag, Knie im Wasser
Armbewegung	gestreckter Armeinsatz in Verlängerung der Schulter
Körperlage	gestreckt (Hüfte oben – nicht sitzen, Ohren im Wasser)

Brustschwimmen

Beinbewegung	WB-gerechte Beinbewegung mit erkennbarem Schub
Armbewegung	aus der Armstreckung in die Armstreckung
Körperlage/Atmung	erkennbare Gleitphase mit gestreckter Körperhaltung (Arme lang, Beine lang, Gesicht im Wasser)

Kraulschwimmen

Beinbewegung	pausenloser Wechselbeinschlag
Armbewegung	Wasserfassen mit gestreckten Arm in Verlängerung der Schulter
Körperlage/Atmung	Gleitbootlage, 3-er Atmung (seitl. Einatmung!)

Hinweis:

- pro erfülltes Kriterium gibt es 1 Technik-Pkt., d.h. pro Schwimmart sind max. 3 und insgesamt max. 12 Technik-Pkt. erreichbar
- in der Auswertung wird jeder erreichter Technik-Pkt. mit 2 multipliziert, d.h. in der Technikbewertung können maximal 24 Pkt. erreicht werden
- bei Verstoß gegen die WB gibt es 0 Punkte für die gesamte Schwimmart