



Bundesministerium  
für Bildung, Familie, Senioren,  
Frauen und Jugend

# Auszug Handbuch Bundesjugendspiele (04/26) Wettbewerb Schwimmen



<b>1. Vorwort</b>	<b>3</b>		
<b>2. Allgemeine Erläuterungen</b>	<b>4</b>		
<b>3. Hinweise für Kinder und Jugendliche mit Behinderung</b>	<b>6</b>		
<b>4. Kinder- und Jugendschutz</b>	<b>9</b>		
<b>5. Wettbewerb der Grundsportart Leichtathletik</b>	<b>10</b>		
5.1 Erläuterungen	11		
5.2 Übungsauswahl für einen Vierkampf	13		
5.3 Übungsauswahl Klassenstufe 1 und 2	14		
5.4 Übungsauswahl Klassenstufe 3 und 4	29		
5.5 Übungsauswahl Klassenstufe 5 und 6	41		
5.6 Übungsauswahl Klassenstufe 7 und 8	55		
5.7 Übungsauswahl Klassenstufe 9 und 10	68		
5.8 Auswertung	80		
5.9 Hinweise für Kinder und Jugendliche mit Behinderung	83		
<b>6. Wettkampf Leichtathletik</b>	<b>87</b>		
6.1 Erläuterungen	88		
6.2 Bestimmungen für Kampfrichter*innen	91		
6.3 Übungsauswahl/Wettkampfkarten	93		
6.4 Auswertung/Formeln und Beispiele zur Punkteberechnung	101		
6.5 Hinweise für Kinder und Jugendliche mit Behinderung	103		
<b>7. Wettbewerb der Grundsportart Schwimmen</b>	<b>108</b>		
7.1 Erläuterungen	109		
7.2 Übungsauswahl	111		
7.3 Übungsauswahl Klassenstufe 1 und 2	112		
7.4 Übungsauswahl Klassenstufe 3 und 4	114		
7.5 Übungsauswahl Klassenstufe 5 und 6	118		
7.6 Übungsauswahl Klassenstufe 7 und 8	122		
7.7 Übungsauswahl Klassenstufe 9 und 10	126		
7.8 Übungsauswahl   Anlage eBIP Komplexübungen	130		
		7.8 Übungsauswahl   Anlage Schwimmarten	135
		7.9 Teilnahme von Kinder und Jugendliche mit Behinderung	139
		7.10 Auswertung Wettbewerb Schwimmen	141
		<b>8. Wettkampf Schwimmen</b>	<b>143</b>
		8.1 Erläuterungen	144
		8.2 Übungsauswahl/Wettkampfkarten	147
		8.3 Auswertung Wettkampf Schwimmen	173
		8.4 Hinweise für Kinder und Jugendliche mit Behinderung	175
		<b>9. Wettbewerb der Grundsportart Turnen</b>	<b>180</b>
		9.1 Erläuterungen	181
		9.2 Übungsauswahl für einen Wettbewerb	183
		9.3 Übungsauswahl der Klassenstufe 1 und 2	184
		9.4 Übungsauswahl der Klassenstufe 3 und 4	192
		9.5 Übungsauswahl der Klassenstufe 5 und 6	200
		9.6 Übungsauswahl der Klassenstufe 7 und 8	208
		9.7 Übungsauswahl der Klassenstufe 9 und 10	216
		<b>10. Wettkampf Gerätturnen</b>	<b>224</b>
		10.1 Erläuterungen	225
		10.2 Übungsauswahl/Wettkampfkarten in der Primar-/Orientierungsstufe	229
		10.3 Übungsauswahl/Wettkampfkarten in der Sekundarstufe	242
		10.4 Übungsauswahl   Anlage Aktive Landung	252
		<b>11. Mehrkampf aus den drei Grundsportarten</b>	<b>253</b>
		11.1 Erläuterungen	254
		11.2 Übungsauswahl für einen Mehrkampf	255
		11.3 Übungsauswahl 1 und 2: Leichtathletik	256
		11.4 Übungsauswahl 3 und 4: Schwimmen	257
		11.5 Übungsauswahl 5 und 6: Turnen	259
		11.6 Auswertung	260
		<b>12. Impressum</b>	<b>266</b>

# 1. VORWORT

Junge Menschen über qualifizierte und attraktive Angebote zu einem dauerhaften sportlichen Engagement zu motivieren, ist das gemeinsame Ziel aller, die den Sport in Schule und Verein gestalten. Das Prinzip des Miteinander-Wetteiferns und Sich-Miteinander-Messens stellt einen wichtigen Bestandteil des Sports dar und trägt maßgeblich zur Persönlichkeitsentwicklung junger Menschen bei. Und je früher bei den Kindern und Jugendlichen der Gedanke der gelebten Teilhabe und des aktiven gemeinsamen Sporttreibens von Menschen mit und ohne Behinderung etabliert wird, umso eher erfüllen wir unsere Aufgabe und Verantwortung auch im Hinblick auf die UN-Behindertenrechtskonvention. Bei der Realisierung dieser Zielstellung kommt den Bundesjugendspielen eine wesentliche Rolle zu.

Um die Attraktivität der Bundesjugendspiele zu erhalten und weiter zu erhöhen, bieten wir ein vielfältiges Angebot. Die Differenzierung des Angebots in Wettbewerb, Wettkampf und Mehrkampf ist auch geleitet von der Erkenntnis, dass junge Menschen sehr unterschiedliche Motive haben, Sport zu treiben.

In den letzten Jahren hat sich das Erscheinungsbild des Schulsports deutlich verändert. Die pädagogischen Grundlegungen orientieren sich dabei an „Schlüsselkompetenzen“ und gehen in den Vorschlägen zunehmend von den „Sinnperspektiven“ des Sportunterrichts und Schulsports allgemein aus. Sie betonen mehr als bisher den „Erziehungs- und Bildungsauftrag“ der Schule.

Diese Angebote beschränken sich nicht nur auf körperliche und motorische Inhalte, sondern berücksichtigen im Sinne ganzheitlicher Erziehung auch psycho-soziale Aspekte. Ganzheitliche Erziehung über das Medium Bewegung realisiert sich im Sport über unterschiedliche Dimensionen.

Vor allem die mehrperspektivischen Sinngestaltungen werden als Orientierung favorisiert, die durch unterschiedliche Aspekte und persönliche Zugänge zum praktischen Handeln der Kinder und Jugendlichen führen sollen. Sie beziehen sich vor allem auf folgende pädagogische Perspektiven:

- Wahrnehmungsfähigkeit verbessern
- Bewegungserfahrungen erweitern
- Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten
- Etwas wagen und verantworten
- Leistung erfahren und reflektieren
- Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen
- Fitness verbessern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Am augenfälligsten werden durch das Angebot der Bundesjugendspiele die Bereiche „Leistung erfahren und reflektieren“ sowie „gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen“ der mehrperspektivischen Sinngestaltungen erlebbar gemacht. Insbesondere die Angebote zum Wettbewerb in den Grundsportarten Leichtathletik, Schwimmen und Gerätturnen beinhalten den Aspekt „gemeinsam handeln“. „Leistung erfahren“ soll Erlebnisse ermöglichen, die zeigen, was durch Anstrengung, Übung und Trainieren alles zu erreichen ist. So wird Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten erzeugt.

Die Bundesjugendspiele verfolgen auch das Ziel, die jüngeren Jahrgänge an sportliche Vergleiche und die Grundsportarten heranzuführen, wobei auf eine Frühspezialisierung und Einengung in starres Regelwerk verzichtet werden soll. Es wird daher für diese Altersgruppen bewusst die Priorität auf das Angebot Wettbewerb gesetzt. Nach der Grundschule kann eine langsame Überleitung zum Angebot Wettkampf erfolgen – ggf. sogar parallel verfahren werden.

Durch das Angebot „Bundesjugendspiele für Kinder und Jugendliche mit Behinderung“ wird seit dem Schuljahr 2009/2010 allen Kindern und Jugendlichen mit Behinderung in Deutschland die Möglichkeit geboten, weitestgehend gleichberechtigt an den Bundesjugendspielen teilzunehmen.

## 2. ALLGEMEINE ERLÄUTERUNGEN

Die Inhalte der Bundesjugendspiele orientieren sich an den Grundformen der Bewegung und berücksichtigen dabei die Prinzipien der Vielseitigkeit und der Wahlmöglichkeit. Die Bundesjugendspiele werden als Individualwettbewerb in den drei Grundsportarten ausgeschrieben:

**Leichtathletik | Schwimmen | Gerätturnen**

Die Ausübung der verschiedenen Angebotsformen darf sich nicht allein auf die Durchführung des Wettbewerbs/Wettkampfes/Mehrkampfes beschränken, sondern sollte im Sportunterricht allgemein ihren Niederschlag finden. Die Bundesjugendspiele sind in drei Teilbereiche gegliedert:

### **Wettbewerb**

Der Wettbewerb ist ein speziell für Kinder entwickelter Vielseitigkeitswettbewerb. Entsprechend der Konzeptionen der Spitzensportfachverbände messen sich die Kinder in nicht-normierten Übungen.

### **Wettkampf**

Die Übungen des Wettkampfs in den drei Grundsportarten entsprechen den verbandlich normierten 3. Wettkampfformen. Der Wettkampf baut in seinen Anforderungen auf denen des Wettbewerbs auf.

### **Mehrkampf**

Der sportartenübergreifende Mehrkampf kombiniert alle drei Grundsportarten. Hierfür werden jeweils zwei Übungen jeder Sportart ausgewählt.

### **Wettbewerb**

Kind- und entwicklungsgemäße Übungen mit kreativen Ergänzungen und Neugestaltungen sollen den Kindern und Jugendlichen präsentiert werden – bewusst ohne Fixierung auf Normen und Übungsformen. Diese Angebotsform soll die Möglichkeit bieten, Kinder und Jugendliche an die Bundesjugendspiele heranzuführen und sie mit dem Wettkampfgedanken vertraut zu machen. Mit diesem Angebot sollen das Koordinationsvermögen und die Geschicklichkeit angesprochen werden.

### **Wettkampf**

Der Wettkampf besteht in jeder Sportart aus einem Dreikampf. Die Wertung erfolgt grundsätzlich jahrgangswise. Im Gerätturnen dienen die jeweiligen Altersangaben zur Einordnung/als Orientierung für die Übungsauswahl, maßgeblich ist die Klassenstufe. Der Deutsche Turner-Bund empfiehlt, für die Durchführung innerhalb der Klassenstufe eine gemeinsame Übungsauswahl zu treffen.

### **Mehrkampf**

Der sportartenübergreifende Mehrkampf soll die Vielseitigkeit der Kinder und Jugendlichen herausfordern. Er setzt sich aus jeweils zwei Übungen der Sportarten Leichtathletik, Schwimmen und Turnen zusammen, wobei folgende Auswahl getroffen wurde:

1. Übung: Leichtathletik 1 – schnell laufen
2. Übung: Leichtathletik 2 – weit werfen/stoßen
3. Übung: Schwimmen 1 – Grundfertigkeiten/Basisstufe Schwimmen können
4. Übung: Schwimmen 2 – Ausdauer
5. Übung: Turnen 1 – Gerätebahn (Stütz, Hang, Balance)
6. Übung: Turnen 2 – Gymnastische Geschicklichkeit

Im Wettbewerb und Mehrkampf ist von den Kindern und Jugendlichen Flexibilität gefordert, da das Übungsangebot alle zwei Jahre wechselt.

## 2. Allgemeine Erläuterungen

Kinder und Jugendlichen erhalten in allen Angebotsformen entsprechend ihrer individuellen Leistungen eine Ehren-, Sieger- oder Teilnahmeurkunde.

Kinder und Jugendliche mit Behinderung können und sollen sowohl an Regelschulen als auch an Förderschulen gleichberechtigt an den Bundesjugendspielen teilnehmen. Die Wettbewerbsformate der drei Sportarten sind inklusiv ausgestaltet. Aufgrund der Anwendung eines Umrechnungsfaktors ist im Wettkampf Leichtathletik und Schwimmen eine Vergleichbarkeit der Leistungen gegeben (siehe Kapitel 3 und entsprechende Unterkapitel der jeweiligen Angebotsformen).

Inter- oder transgeschlechtliche Kinder und Jugendliche haben das Recht zur gleichberechtigten Teilnahme an den Bundesjugendspielen. Die Lehrkraft kann im Zusammenwirken mit dem Kind oder Jugendlichen, ggf. unter Einbeziehung der Erziehungsberechtigten, eine Einzelfallentscheidung zur geschlechtlichen Zuordnung und den Auswertungsmodalitäten treffen.

Klassenstufe	Alter	Bundesjugendspiele					
		...als Wettbewerb			...als Wettkampf		...als Mehrkampf
		in einer der Sportarten			in einer der Sportarten		
		Leichtathletik	Schwimmen	Turnen	Leichtathletik	Schwimmen	Turnen
1	6-7 Jahre						
2	7-8 Jahre						
3	8-9 Jahre				1	2	
4	9-10 Jahre						
5	10-11 Jahre						
6	11-12 Jahre						
7	12-13 Jahre						
8	13-14 Jahre						
9	14-15 Jahre						
10	15-16 Jahre						
11	16-17 Jahre						
12	17-18 Jahre						
13	18 Jahre u. älter						

Der Wettkampf in den Klassenstufen 3 und 4 in der Leichtathletik und im Schwimmen ist ab Schuljahr 2026/2027 auf Wunsch des Bundesministeriums für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend sowie der Bildungsministerkonferenz wieder zulässig.

<sup>1</sup>Die Wettkampfform in den Klassenstufen 3 und 4 entspricht nicht dem Regelwerk des Deutschen Leichtathletik-Verbandes (DLV) und damit einer alters- und entwicklungsgemäßen Leichtathletik. Der DLV übernimmt keine inhaltliche Verantwortung für die Wettkampfform in diesen Klassenstufen.

<sup>2</sup>Die Wettkampfform wird der realen Situation der Schwimmfertigkeit von Schülerinnen und Schülern in den Klassenstufen 3 und 4 vielfach nicht gerecht. Die Zeiten und Punktwerte in den Wettkampftabellen in den Klassenstufen 3 und 4 sind nicht mit dem Deutschen Schwimm-Verband (DSV) abgestimmt.

# 3. HINWEISE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE MIT BEHINDERUNG

Auch für Kinder und Jugendliche mit Behinderung gelten analog die aktuellen allgemeinen Bestimmungen der Bundesjugendspiele. Das Programm kann sowohl in Regelschulen als auch in Förderschulen/-zentren Anwendung finden.

## Die Bundesjugendspiele sehen die Teilhabe von Kindern und Jugendlichen mit Behinderung in folgenden Angebotsformen vor:

**Leichtathletik:** Wettbewerb und Wettkampf

**Schwimmen:** Wettbewerb und Wettkampf

**Turnen:** Wettbewerb

## Grundlegendes zur Durchführung des Wettbewerbs

Kinder und Jugendliche mit Behinderung sollen genauso an Bundesjugendspielen teilnehmen können wie Kinder und Jugendliche ohne Behinderung. Dies stellt jedoch viele Lehrkräfte aus völlig nachvollziehbaren Gründen immer wieder vor große Herausforderungen.

In der Wettkampfform sind die Leistungen in den normierten Disziplinen durch Umrechnungsfaktoren relativ einfach miteinander vergleichbar zu machen. In der Wettbewerbsform erscheint dies zunächst ungleich schwerer. Bei genauerem Hinsehen bietet die Wettbewerbsform aber deutlich mehr Möglichkeiten.

In Kapitel 7.9 wird beispielhaft erläutert, wie Kinder und Jugendliche mit unterschiedlichen Behinderungen am Wettbewerb Leichtathletik teilhaben können.

Der Wettbewerb Turnen wurde für die inklusive Durchführung konzipiert. Für alle Übungen des Wettbewerbs sind Variationen aufgeführt, die genutzt oder entsprechend der Behinderung des jeweiligen Kindes angepasst werden können.

Kinder und Jugendliche mit einem sonderpädagogischen Förderbedarf können am Wettbewerb Schwimmen ebenso teilnehmen wie Kinder ohne diesen zusätzlichen Förderbedarf. In der Wettbewerbsform sind alle Aufgaben so gestellt, dass sie mit „Bestanden“ oder „Nicht Bestanden“ bewertet werden müssen. Lehrkräfte können die Aufgaben bei Bedarf so verändern bzw. anpassen, sodass ihre Schüler\*innen mit Förderbedarf daran teilhaben können.

In Kapitel 9.8 Anlagen werden dazu verschiedene Beispiele ausgeführt. Weitere Anpassungen können im Einzelfall vorgenommen werden.

## Grundlegendes zur Durchführung des Leichtathletik- und Schwimm-Wettkampfs

Im Folgenden werden die Besonderheiten bei der Durchführung mit Kindern und Jugendlichen mit Behinderung aufgeführt.

## Einordnung in die Startklassen

Aufgrund der individuellen Behinderung wird das jeweilige Kind bzw. der/die jeweilige Jugendliche vor Beginn des Wettkampfes einer der unten beschriebenen Startklassen zugeordnet. Dies geschieht bei Nutzung des Online-Auswertungstools nach dem Import der Teilnahmedaten und erfolgt durch die Lehrkräfte. Das Programm bietet nur eine begrenzte und leicht verständliche Auswahl an Startklassen. Ein bereits vorliegender Start- oder Sportgesundheitspass des Deutschen Behindertensportverbandes oder der Bescheid vom Versorgungsamt, mit dem die Behinderung offiziell anerkannt wurde, können als Anhaltspunkt dienen.

Wenn trotzdem keine eindeutige Zuordnung möglich ist, kann auch die behandelnde Ärztin bzw. der behandelnde Arzt oder eine Ärztin bzw. ein Arzt eines Behindertensportvereines vor Ort zu Rate gezogen werden. Darüber hinaus bietet der Deutsche Behindertensportverband mit seinen Landesverbänden fachkundige Unterstützung an.

Die Einordnung in die Startklasse ist als Sonderregelung in den jeweiligen Sportarten beschrieben und jeweils unter „Hinweise für Kinder und Jugendliche mit Behinderung“ (Seite 108 ff., Seite 174 ff.) zu finden. Die entsprechenden Umrechnungstabellen sind hier ebenfalls hinterlegt.

Bei Kindern und Jugendlichen mit einer kardiologischen Erkrankung besteht bei der Ausübung von sportlicher Betätigung erhöhte Gefahr. Daher muss vor den Bundesjugendspielen mit der behandelnden Fachärztin bzw. dem behandelnden Facharzt geklärt werden, ob eine Teilnahme möglich ist. Hierbei ist insbesondere der Aspekt der Überforderung auf Grund erhöhter Motivation des Kindes bzw. des/der Jugendlichen zu berücksichtigen.

Bei der Leichtathletik und beim Schwimmen werden folgende Startklassen unterschieden:

#### A) Förderschwerpunkt körperliche und motorische Entwicklung

**A 1 – Leichtbehinderte:** Hierzu zählen Kinder und Jugendliche, deren motorische Funktionsfähigkeit nicht bzw. gering eingeschränkt ist (z. B. Kinder und Jugendliche mit Blasen- und Darminkontinenz, minimalen cerebralen Dysfunktionen, einseitiger Armbehinderung u. a.); Laufen, Springen und Werfen sind ohne Einschränkungen möglich.

**A 2 – Beinbehinderte, Gehbehinderte:** Hierzu zählen Kinder und Jugendliche, deren Arm- und Rumpffunktionen nicht bzw. gering eingeschränkt sind, bei denen aber durch die Beinbehinderung erhebliche Einschränkungen für das Schnelllaufen und das Springen bestehen (z. B. Poliogelähmte, Amputierte, spastische Diplegiker bzw. Paraplegiker, Kinder und Jugendliche mit Beinverkürzungen, Knieversteifungen, Hüftversteifungen u. a.).

**A 3 – Beinbehinderte, Rollstuhlfahrer\*innen:** Hierzu zählen Kinder und Jugendliche, bei denen die Funktion der Arme und des Schultergürtels nicht beeinträchtigt ist (z. B. Kinder und Jugendliche mit Spina bifida, Polioliähmungen, Beinamputation, spast. Diplegie, evtl. Glasknochen, Hämophilie, Dysmelie, Querschnittsgelähmte u. a.). Für die Ausführung der Wettkämpfe muss ein Rollstuhl benutzt werden.

**A 4 – Einseitig Arm- und Beinbehinderte:** Hierzu zählen Kinder und Jugendliche, bei denen die Funktionsfähigkeit eines Beines und eines Armes nicht beeinträchtigt und eine selbständige Fortbewegung mit den unteren Extremitäten (ggf. mit Prothesen, Schienen, Manschetten u. a.) möglich ist (z. B. Kinder und Jugendliche mit Hemiplegien, Polioliähmungen, Amputationen u. a.).

**A 5 – Beidseitig Arm- und Beinbehinderte:** Hierzu zählen Kinder und Jugendliche, bei denen Behinderungen an allen vier Extremitäten vorliegen, denen jedoch mindestens selbständige und gezielte Bewegungen im Stand möglich sind (z. B. Kinder und Jugendliche mit Tetraspastik, Tetraplegie inkomplett, Athetose, Ataxie, Polioliähmung u. a.).

**A 6 – Beidseitig Arm- und Beinbehinderte, Rollstuhlfahrer\*innen ohne Fremdantrieb:** Hierzu zählen Kinder und Jugendliche, bei denen Behinderungen an allen vier Extremitäten vorliegen, die jedoch selbständige und gezielte Bewegungen aus und mit dem Rollstuhl ausführen können (z. B. Schülerinnen und Schüler mit Tetraplegien, Tetraspastik, Dysmelie, Muskeldystrophie, Athetose, Polioliähmung u. a.).

#### B) Förderschwerpunkt Sehen

**B 1 – Blind:** Hierzu zählen alle Kinder und Jugendlichen, die über kein Sehvermögen (mehr) verfügen.

**B 2 – Sehbehindert:** Hierzu zählen Kinder und Jugendliche, die noch einen Sehrest haben.

#### C) Förderschwerpunkt Hören

**C 1 – Gehörlos:** Hierzu zählen Kinder und Jugendliche, die keinerlei akustische Wahrnehmung haben.

**C 2 – Schwerhörig:** Hierzu zählen Kinder und Jugendliche, deren Hörvermögen eingeschränkt ist, die aber über eine gewisse akustische Wahrnehmungsfähigkeit verfügen.

#### D) Förderschwerpunkt geistige Entwicklung

#### E) Kleinwuchs

##### Bewertung der Leistungen

Die Leistung wird analog zu der Leistung der Kinder und Jugendlichen ohne Behinderung gemessen. Sofern das Online-Auswertungstool genutzt wird, werden die Punkte automatisch berechnet. Bei einer manuellen Auswertung nutzen Sie bitte die Umrechnungsfaktoren für die jeweilige Startklasse (s. Kapitel 8.4 Wettkampf Leichtathletik und Kapitel 10.4 Wettkampf Schwimmen)

Aufgrund der Anwendung des Umrechnungsfaktors ist eine Vergleichbarkeit der Leistungen gegeben. Daher erhalten Kinder und Jugendliche mit Behinderung bei gleichen Punktwerten die gleiche Auszeichnung (Ehren-, Sieger- bzw. Teilnahmeurkunde) wie Kinder und Jugendliche ohne Behinderung.

#### Ansprechpersonen

Bei Fragen zu den Bundesjugendspielen für Kinder und Jugendliche mit Behinderung wenden Sie sich an die

**Deutsche Behindertensportjugend (DBSJ) im Deutschen Behindertensportverband und Nationalen Paralympischen Komitee (DBS) e.V.**

**Jugendsekretariat**

**Im Hause der Gold-Kraemer-Stiftung – Tulpenweg 2-4**

**50226 Frechen**

**Tel.:** 02234/6000-213

**E-Mail:** [dbsj@dbs-npc.de](mailto:dbsj@dbs-npc.de)

**Fax:** 02234/6000-150

**Internet:** [www.dbs-npc.de](http://www.dbs-npc.de)

Dort erhalten Sie auch Informationen über die Möglichkeiten im Behindertensport. Die Kontaktadressen zu unseren Landesverbänden finden Sie unter: [www.dbs-npc.de/dbs-mitgliedsverbaende.html](http://www.dbs-npc.de/dbs-mitgliedsverbaende.html)

## 4. KINDER- UND JUGENDSCHUTZ

### Ehrenkodex

In Schulen und Sportorganisationen existieren bereits verschiedene Maßnahmen zur Stärkung des Kinder- und Jugendschutzes.

So haben beispielsweise der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) und die Deutsche Sportjugend (dsj) gemeinsam mit ihren Mitgliedsorganisationen eine Vorlage für einen Ehrenkodex entwickelt, mit der eine grundlegende Position und Haltung für ein Handeln im Kinder- und Jugendsport verdeutlicht wird und die insbesondere den Kinder- und Jugendschutz stärken soll. Diese Vorlage soll eine Orientierung bieten und Handlungssicherheit verschaffen.

Schulen und kooperierende Sportvereine können anhand dieser Vorlage einen eigenen Ehrenkodex, zugeschnitten auf die spezifischen Rahmenbedingungen bei den Bundesjugendspielen, erstellen. Der Ehrenkodex sollte von allen im Bereich der Bundesjugendspiele eingesetzten Personen (Lehrkräfte, Übungsleiter\*innen und Trainer\*innen sowie Helfenden und Eltern) unterzeichnet werden. Dabei bietet der Ehrenkodex eine Möglichkeit, aktiv persönlich zu bekunden, dass man sich für den Schutz der anvertrauten Kinder und Jugendlichen einsetzt. Darüber hinaus verpflichten sich die Unterzeichnenden neben der Achtung der Selbstbestimmung von Kindern und Jugendlichen, der Vermeidung von Doping und Medikamentenmissbrauch auch jede Form von Diskriminierung und Gewalt zu unterlassen und das Recht auf körperliche und sexuelle Unversehrtheit zu achten. Die Unterzeichnung des Ehrenkodexes liefert zwar keine Garantie für das Einhalten des Kinder- und Jugendschutzes, dient aber dazu, sich seiner Aspekte bewusst zu werden. (s. Anhang: Download unter [www.dsj.de/kinderschutz](http://www.dsj.de/kinderschutz))

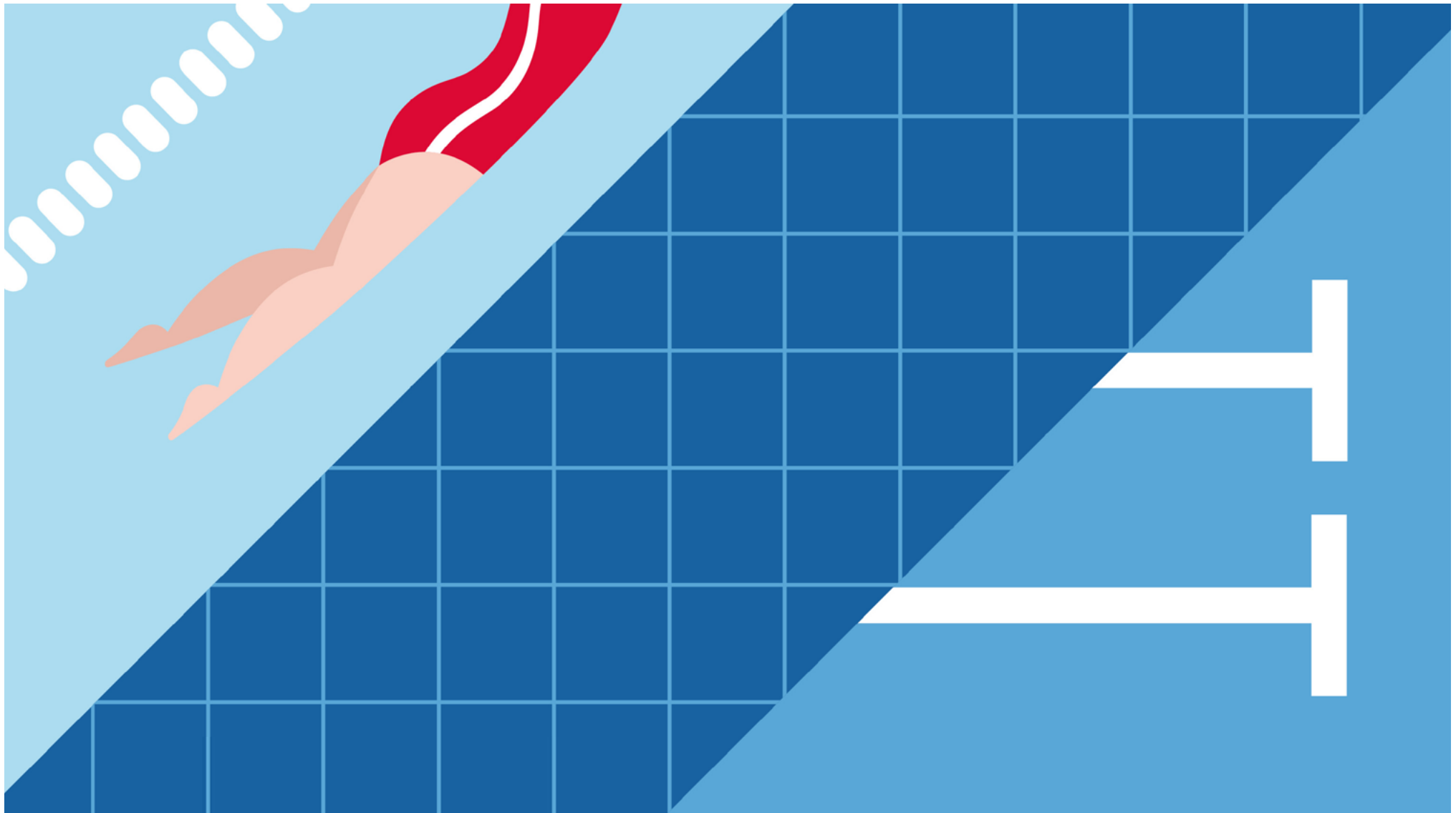
### Kinderrechte-Pass

Es ist wichtig, dass Kinder über ihre Rechte aufgeklärt werden und Ansprechpartner\*innen kennen. Dies kann beispielsweise über einen Kinderrechte-Pass für Spiel- und Sportfeste erzielt werden. Mädchen und Jungen können mit einem solchen Pass über ihre Rechte aufgeklärt und auf einzelne Kinderrechte aufmerksam gemacht werden. Zudem besteht die Möglichkeit, eine Vereinbarung/Verpflichtung zu den Kinderrechten zwischen Sportlehrkräften und Vereinsvertretungen, dem jeweiligen Kind und dessen Eltern zu fixieren. Ein entsprechendes Beispiel für einen Kinderrechte-Pass kann unter [https://www.bsj-freiburg.de/fileadmin/www.bsj-freiburg.de/Dokumente/Kinderschutz/Brosch%C3%BCren/2024\\_Kinderrechte.pdf](https://www.bsj-freiburg.de/fileadmin/www.bsj-freiburg.de/Dokumente/Kinderschutz/Brosch%C3%BCren/2024_Kinderrechte.pdf) gefunden werden.

Das übergeordnete Ziel, einer freudbetonten und respektvollen Teilnahme an den Bundesjugendspielen kann mit den beschriebenen Maßnahmen zum Kinder- und Jugendschutz unterstützt und gestärkt werden.

# SCHWIMMEN

## 7. Wettbewerb der Grundsportart Schwimmen



# 7.1 ERLÄUTERUNGEN

## Allgemeines

Die Aufgaben des Schwimmwettbewerbs sind vielfältig und auf die Realisierung vorrangig koordinativer Anforderungen angelegt. Sie orientieren sich an den pädagogischen Perspektiven, die eigenen Bewegungserfahrungen zu erweitern und die eigene Wahrnehmung der Bewegung im Wasser zu verbessern. Der Wettbewerb bietet den teilnehmenden Schulen so die Möglichkeit, alle Kinder und Jugendliche (inklusive Schüler\*innen mit Förderbedarfen) an den Bundesjugendspielen teilhaben zu lassen.

## Empfehlungen des Deutschen Schwimm-Verband e. V.

Für den Deutschen Schwimm-Verband (DSV) stellt der Wettbewerb die kindgerechte und entwicklungsgemäße Form der Bundesjugendspiele in den Klassenstufen 1-4 dar.

## Übungsangebot

Für die Klassenstufen 1 und 2 sind die beiden vorgegebenen Übungen verpflichtend durchzuführen. Sie spiegeln die ersten Schritte des Schwimmen Lernen und Schwimmen können wieder.

Ab den Klassenstufen 3 und 4 stehen jeweils vier Übungen zu Auswahl. Die Übungen ändern sich alle zwei Klassenstufen. Die Beschreibung der einzelnen Übungen ist folgendermaßen aufgebaut:

**Grafik:** In der Grafik wird die Ausführung der Übung in kurzen Sequenzen dargestellt.

**Kurzbeschreibung/Organisation:** Hier wird die Übung im Detail erklärt. Grafik und Kurzbeschreibung ergänzen sich und ermöglichen den Durchführenden sich eine Vorstellung von der Übung zu machen.

**Material:** Alle Übungen können in einem Hallenbad oder einem Freibad durchgeführt werden. Die dafür erforderlichen Materialien werden in dieser Rubrik aufgelistet. Zusätzlich erhalten die Durchführenden an dieser Stelle Informationen über die empfohlenen Wassertiefen für die Durchführung der Übung.

**Helfer\*innen:** Die Anzahl der beschriebenen Helfer\*innen ist eine Empfehlung, die sich aus langjähriger Erfahrung bei der Ausrichtung von Vielseitigkeitswettbewerben ergeben hat. Helfer\*innen können aus höheren Klassenstufen, aus der Elternschaft oder der Kooperation mit einem Schwimmverein generiert werden.

- In einer Vorbesprechung der betreuenden Lehrkräfte mit den Helfer\*innen muss der Bewertungsspielraum jeder Übung festgelegt werden.
- Die Helfer\*innen sollten während eines Veranstaltungsabschnittes nicht ausgewechselt werden, um eine gleichbleibende Wertung sicherzustellen.
- Ein/e Helfer\*in sollte nicht mehr als ein Kind bzw. eine/n Jugendliche/n gleichzeitig beobachten.

**Wertung:** In der Spalte „Wertung“ wird erläutert, welche Voraussetzungen erfüllt sein müssen, damit eine Übung als mit „gekonnt“ bewertet wird. Eine Übung gilt als „gekonnt“ ausgeführt, wenn sie vollständig und ohne grobe Fehler ausgeführt wird.

**Kompatibilität Deutsches Sportabzeichen:** Viele Schulen führen die Bundesjugendspiele und das Deutsche Sportabzeichen gemeinsam durch. Bei mit dem Deutschen Sportabzeichen kompatiblen Übungen wird dies jeweils unter diesem Punkt erläutert.

**Kompatibilität Deutscher Schwimmpass:** Oft werden in der Schule im Schwimmunterricht auch die Prüfungen zum Erwerb des Deutschen Schwimmpasses abgenommen. Bei Übungen, die mit den Anforderungen zum Erwerb des Deutschen Schwimmpasses kompatibel sind, wird dies in dieser Rubrik erläutert.

### Durchführung

Der Wettbewerb besteht ab den Klassenstufen 3 und 4 aus einem Dreikampf. Aus den angebotenen vier Übungen „A“, „B“, „C“ oder „D“ sind drei auszuwählen. In den Klassenstufen 3 und 4 ist die Auswahl eingeschränkt, da die Aufgabe „A“ Grundfertigkeiten verpflichtend durchzuführen ist.

- Zu empfehlen ist eine Demonstration der auszuführenden Übung zu Beginn der Veranstaltung.
- Allen Kindern und Jugendlichen muss verdeutlicht werden, dass eine möglichst korrekte Ausführung der Übungen angestrebt wird.

### Auswertung

Die Auswertung erfolgt für jede/n Schüler\*in individuell.

Urkunden in der Klassenstufen 1 und 2:

- Werden 2 Übungen mit „gekonnt“ bewertet, erhält die/der Schüler\*in eine Ehrenurkunde,
- wird 1 Übung als „gekonnt“ bewertet, erhält die / der Schüler\*in eine Siegerurkunde,
- nimmt der/die Schüler\*in an 2 Übungen teil und schließt beide nicht mit der Bewertung „gekonnt“ ab, erhält sie/er eine Teilnahmeurkunde.

Urkunden ab Klassenstufe 3:

- Werden 3 Übungen mit „gekonnt“ bewertet, erhält die/der Schüler\*in eine Ehrenurkunde,
- werden 2 Übungen als „gekonnt“ bewertet, erhält die/der Schüler\*in eine Siegerurkunde,
- wird 1 Übung als „gekonnt“ bewertet oder nimmt die/der Schüler\*in an allen drei Übungen teil, wird aber bei keiner Übung mit „gekonnt“ bewertet, erhält sie/er eine Teilnahmeurkunde.

Es werden Ehrenurkunden des/der aktuell amtierenden Bundespräsidenten\*in sowie Sieger- und Teilnahmeurkunden vergeben. Als erreichte Punktzahl wird in der Urkunde die erreichte Anzahl der erfolgreich ausgeführten Übungen eingetragen.

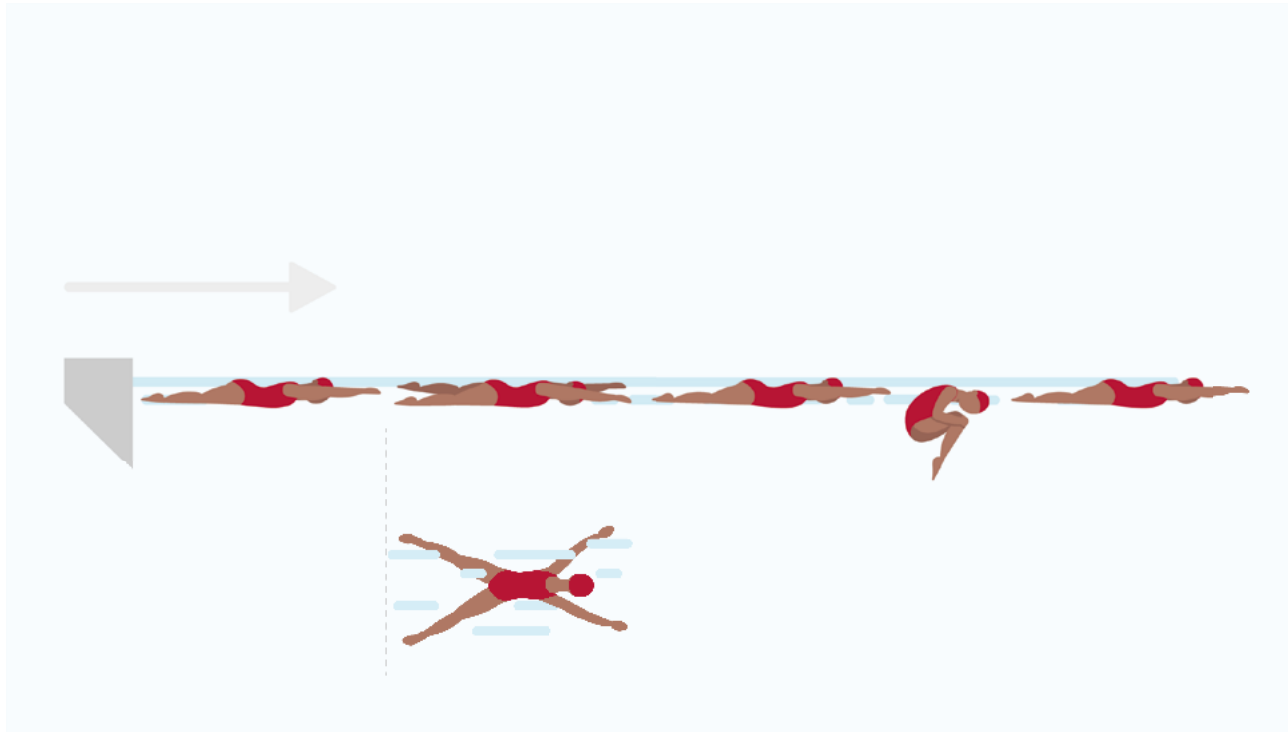
## 7.2 ÜBUNGSAUSWAHL FÜR EINEN WETTBEWERB

Folgende Übungen stehen im Wettbewerb zur Auswahl:

Klassen- / Altersstufe	Übung A	Übung B	Übung C	Übung D
Klassenstufen 1 und 2 6-8 Jahre	Auftreiben & Schweben	Grundfertigkeiten		
Klassenstufen 3 und 4 8-10 Jahre	Grundfertigkeiten	Körperwelle	Schwimmen - Basis	Schwimmen - Brustkombinationen
Klassenstufen 5 und 6 10-12 Jahre	Körperspannung	Körperwelle	Schwimmen - Wechselspiele	Wasserball dribbeln
Klassenstufen 7 und 8 12-14 Jahre	Streckentauchen	Körperwelle	Schwimmen - Rückenvariationen	Gedoppeltes Rückenschwimmen
Klassenstufen 9 und 10 14-16 Jahre	Streckentauchen	Körperwelle	Schwimmen - Variation und Kombination	Transportschwimmen

# AUFGABE A: AUFTREIBEN & SCHWEBEN

Für Kinder der Klassenstufen 1 und 2, im Alter von 6-8 Jahren



## Material

- Schwimmbecken mit einer Wassertiefe von mindestens 1,35 m

## Helfer\*innen

- 1 Beobachter\*in für jedes Kind, das im Wasser die Übung ausführt
- 1 Protokollant\*in

## Wertung

- Die Übung wird mit „gekonnt“ bewertet, wenn die Kinder einmal nacheinander beide Positionen für mindestens 5 Sekunden einnehmen können.
- Erlaubt sind maximal 2 Versuche

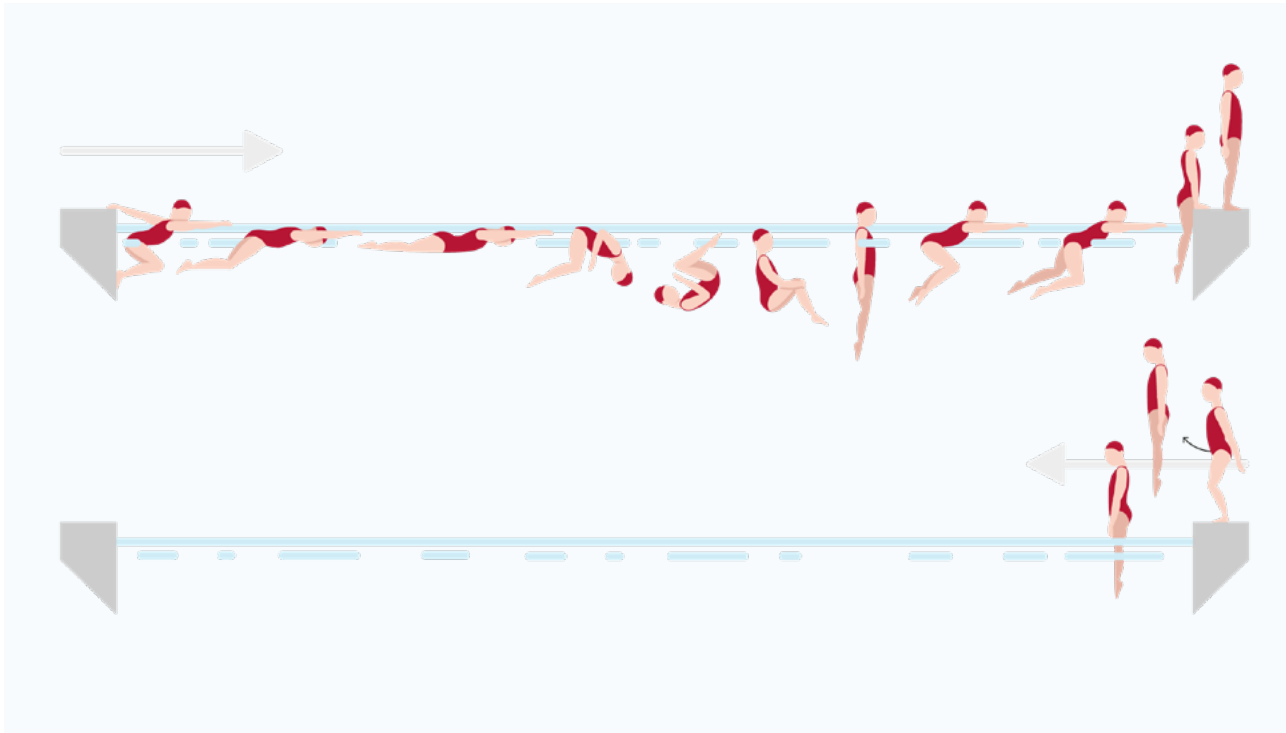
## Kurzbeschreibung / Organisation

- Im Bewegungsraum Wasser müssen Anfänger\*innen zunächst die Eigenschaften und Wirkungen des ihnen unbekanntes Mediums kennenlernen.
  - Das Ziel der Aufgabe A ist es, dass die Kinder die Wirkung des statischen Auftriebs in verschiedenen Körperhaltungen spüren und aushalten.
  - Auf ein Startsignal nehmen die Kinder nacheinander folgende Positionen ein:
    - gestreckter Körper, wahlweise in Bauch- oder Rückenlage.
    - öffnen der Arme und Beine (Seestern)
    - anhocken der Beine; dabei umschlingen die Arme die Knie (Qualle).
- Die Positionen b) und c) müssen für jeweils 5 Sekunden gehalten werden.

- Zum Abschluss nehmen die Kinder wieder die Ausgangsposition der Körperstreckung (Pfeil) ein.
- Die Übung ist beendet, wenn die Körperstreckung erkennbar erreicht ist.

## AUFGABE B: GRUNDFERTIGKEITEN

Für Kinder der Klassenstufen 1 und 2, im Alter von 6-8 Jahren



### Kurzbeschreibung / Organisation

- Nach der Wassergewöhnung erlernen und üben die Kinder die Grundfertigkeiten für ein nachhaltig sicheres Bewegen im Wasser.
- Die Übung B überprüft die Fähigkeit der Kinder zur Verknüpfung von sechs Grundfertigkeiten: Atmen, Tauchen, Gleiten, Rollen, Fortbewegen und Springen.
- Auf ein Startkommando führen die Kinder die ersten sechs Phasen der eBIP Komplexübung (s. Anlage „eBIP Komplexübungen“, S. 135 ff.) aus.
- Die Aufgabe endet nach dem Absprung ins Wasser.

### Material

- Schwimmbecken mit einer Wassertiefe von mindestens 1,35 m

### Helfer\*innen

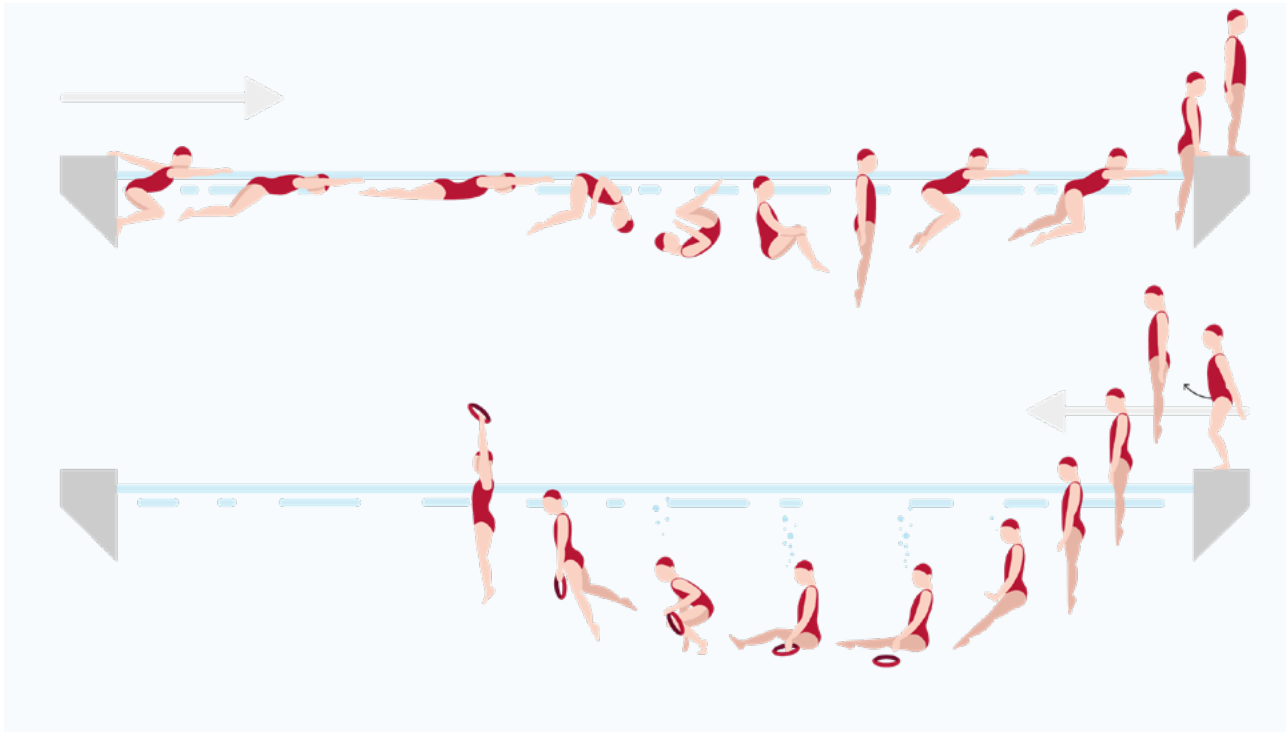
- 1 Beobachter\*in für jedes Kind, das im Wasser die Übung ausführt
- 1 Protokollant\*in

### Wertung

- Die Übung wird als „gekonnt“ bewertet, wenn die Kinder die sechs Phasen der eBIP Komplexübung ohne Unterbrechung ausgeführt haben.
- Bei Bedarf können die Grundfertigkeiten (Atmen, Gleiten, Rollen, Springen) auch als einzelne Bausteine ausgeführt werden

# AUFGABE A: GRUNDFERTIGKEITEN

Für Kinder der Klassenstufen 3 und 4, im Alter von 8-10 Jahren



## Kurzbeschreibung / Organisation

- Aufgabe A knüpft an die Anforderungen für die Klassenstufen 1 und 2 an und erweitert diese in den Grundfertigkeiten Atmen und Tauchen.
- Das Ziel besteht darin, die erlernten Grundfertigkeiten miteinander zu kombinieren und für das lebenslange sichere Bewegen im Wasser miteinander zu kombinieren.
- Auf ein Startkommando führen die Kinder ohne Unterbrechung nacheinander die Phasen 1 bis 9 der eBIP Komplexübung (s. Anlage „eBIP Komplexübungen“, S. 135 ff.) aus.
- Die Aufgabe endet mit dem Auftauchen und der deutlich erkennbaren Präsentation des Tauchrings durch ein Hochhalten (über Kopf) außerhalb der Wasseroberfläche.

### Material

- Schwimmbecken mit einer Wassertiefe von mindestens 1,35 m
- Tauchring(e)

### Helfer\*innen

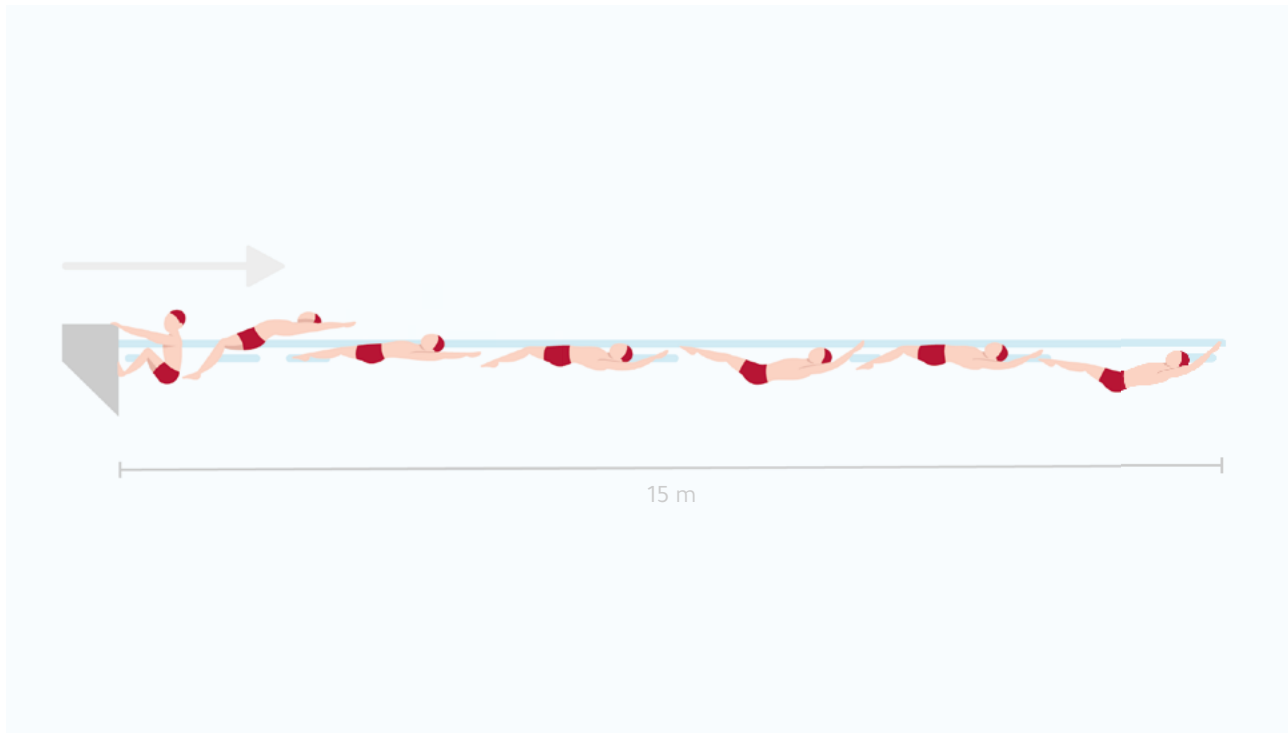
- 1 Beobachter\*in für jedes Kind, das im Wasser die Übung ausführt
- 1 Protokollant\*in

### Wertung

- Die Übung wird mit „gekonnt“ bewertet, wenn alle Phasen der eBIP-Komplexübung ohne Unterbrechung ausgeführt werden.
- Bei Bedarf können die Grundfertigkeiten (Atmen, Tauchen, Gleiten, Rollen, Springen, Antreiben) auch als Einzelbausteine ausgeführt werden.

## AUFGABE B: KÖRPERWELLE

Für Kinder der Klassenstufen 3 und 4, im Alter von 8-10 Jahren



### Material

- Schwimmbecken mit einer Wassertiefe von mindestens 1,35 m und einer Länge von mindestens 15 m
- Markierungshütchen am Beckenrand

### Helfer\*innen

- 1 Beobachter\*in für jedes Kind, das im Wasser die Übung ausführt
- 1 Protokollant\*in

### Wertung

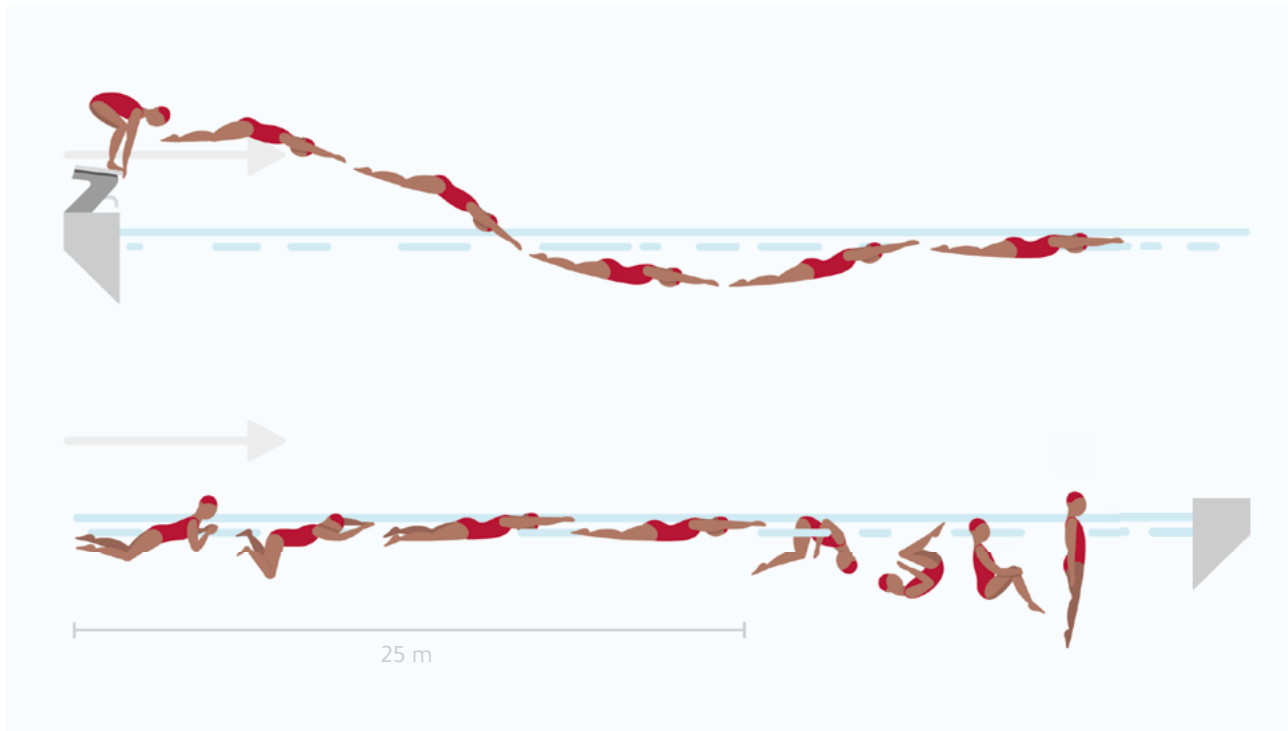
- Die Übung wird mit „gekonnt“ bewertet, wenn der Vortrieb über mindestens 15 Meter durch die Körperwelle (Delfinbewegung) in Rückenlage erzeugt wird.

### Kurzbeschreibung / Organisation

- Die Ziele dieser Übung liegen in der Entwicklung eines Rhythmusgefühls und der Vorbereitung einer Antriebsform.
- Zu Beginn nehmen die Kinder ihre Startposition an der Beckenwand ein. Dafür halten sie sich mit beiden Händen am Beckenrand fest, hocken ihre Beine an und stellen beide Füße fest gegen die Beckenwand. Den Blick richten sie auf ihre Hände.
- Auf ein Startkommando erfolgt ein kräftiger, zweckmäßiger Abstoß von der Beckenwand nach oben-hinten; die Arme schwingen mit und verbleiben gestreckt in der Verlängerung des Körpers.
- Durch die Ausführung der Körperwelle (Delfinbewegung) in Rückenlage schwimmen die Kinder eine Strecke von 15 m.
- Die Übung endet, wenn die Kinder die 15 m Markierung mit den Füßen passiert haben.

## AUFGABE C: SCHWIMMEN – BASIS

Für Kinder der Klassenstufen 3 und 4, im Alter von 8-10 Jahren



### Material

- Schwimmbecken mit einer Wassertiefe von mindestens 1,80 m und einer Länge von mindestens 25 m
- Startblöcke

### Helfer\*innen

- 1 Beobachter\*in für jedes Kind, das im Wasser die Übung ausführt
- 1 Protokollant\*in

### Wertung

- Die Übung wird mit „gekonnt“ bewertet, wenn die drei Übungsteile (Startsprung/Streckenschwimmen/Rolle) ohne Unterbrechung ausgeführt werden.

### Kompatibilität zum Deutschen Sportabzeichen

- Bei einer Zeitmessung kann die Übung für die Schnellkraftaufgabe gewertet werden

### Kompatibilität zum Deutschen Schwimmpass

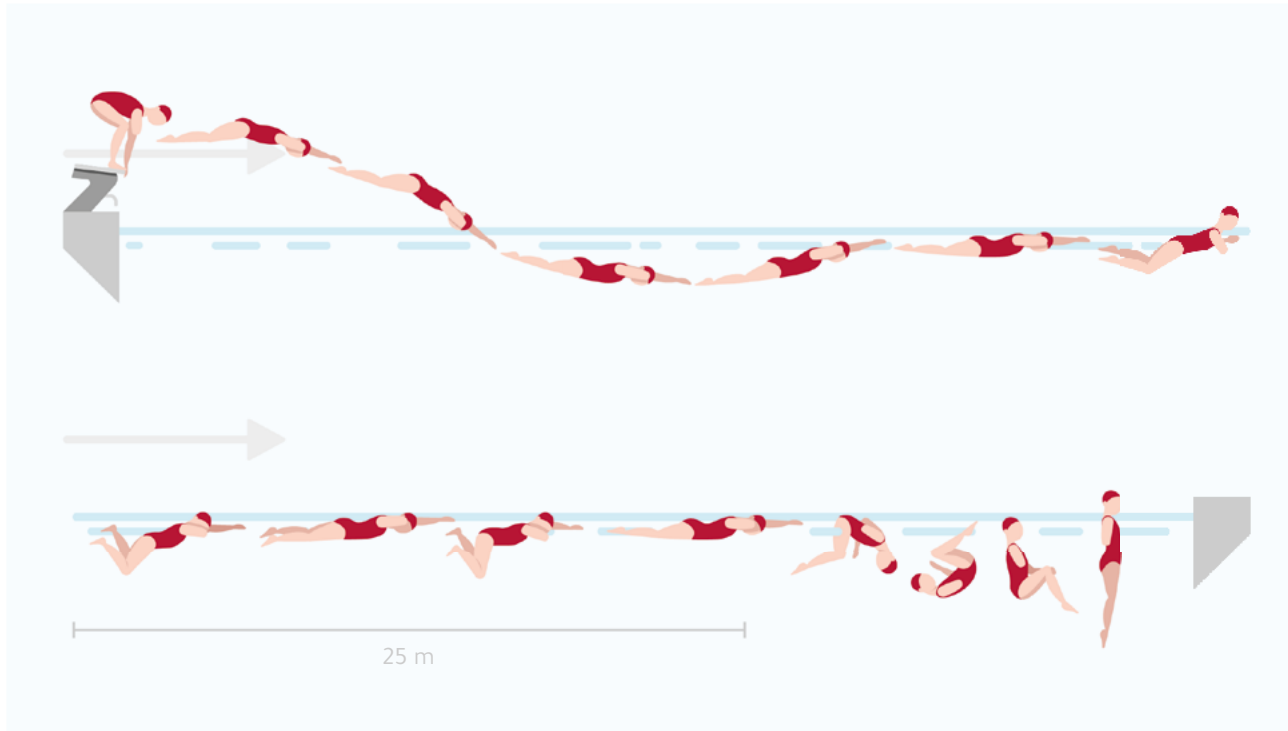
- Die Übung kann als Teil der Seepferdchen-Prüfung anerkannt werden

### Kurzbeschreibung / Organisation

- Die Aufgabe C überprüft die Fähigkeit der Kinder eine Strecke in einer erlernten Schwimmart zurück zu legen. Abgeschlossen wird die Aufgabe mit der Überprüfung der Orientierungsfähigkeit.
- Auf ein Startkommando starten die Kinder mit einem Kopfsprung vom Startblock.
- Nach dem Eintauchen ins Wasser schwimmen sie 25 m in einer beliebigen Schwimmart in Richtung des gegenüberliegenden Beckenrands (s. Anlage „Schwimmarten“, S. 140 ff.).
- Vor dem Anschlag an die Beckenwand führen die Kinder eine Rolle um die Körperbreitenachse (270° Drehung) aus.
- Die Übung ist beendet, wenn die Kinder nach der Rolle in aufrechter Körperhaltung vor der Beckenwand schweben.

# AUFGABE D: SCHWIMMEN – BRUSTKOMBINATIONEN

Für Kinder der Klassenstufen 3 und 4, im Alter von 8-10 Jahren



## Material

- Schwimmbecken mit einer Wassertiefe von mindestens 1,80 m und einer Länge von mindestens 25 m
- Startblöcke

## Helfer\*innen

- 1 Beobachter\*in für jedes Kind, das im Wasser die Übung ausführt
- 1 Protokollant\*in

## Wertung

- Die Übung wird mit „gekonnt“ bewertet, wenn regelmäßig auf einen Brustarmzug zwei Brustbeinschläge ausgeführt werden. Der Kopfsprung muss erkennbar ausgeführt werden, die Rolle soll mit Blick in Schwimmrichtung enden.

## Kompatibilität zum Deutschen Sportabzeichen

- Bei einer Zeitmessung kann die Übung für die Schnellkraftaufgabe gewertet werden

## Kompatibilität zum Deutschen Schwimmpass

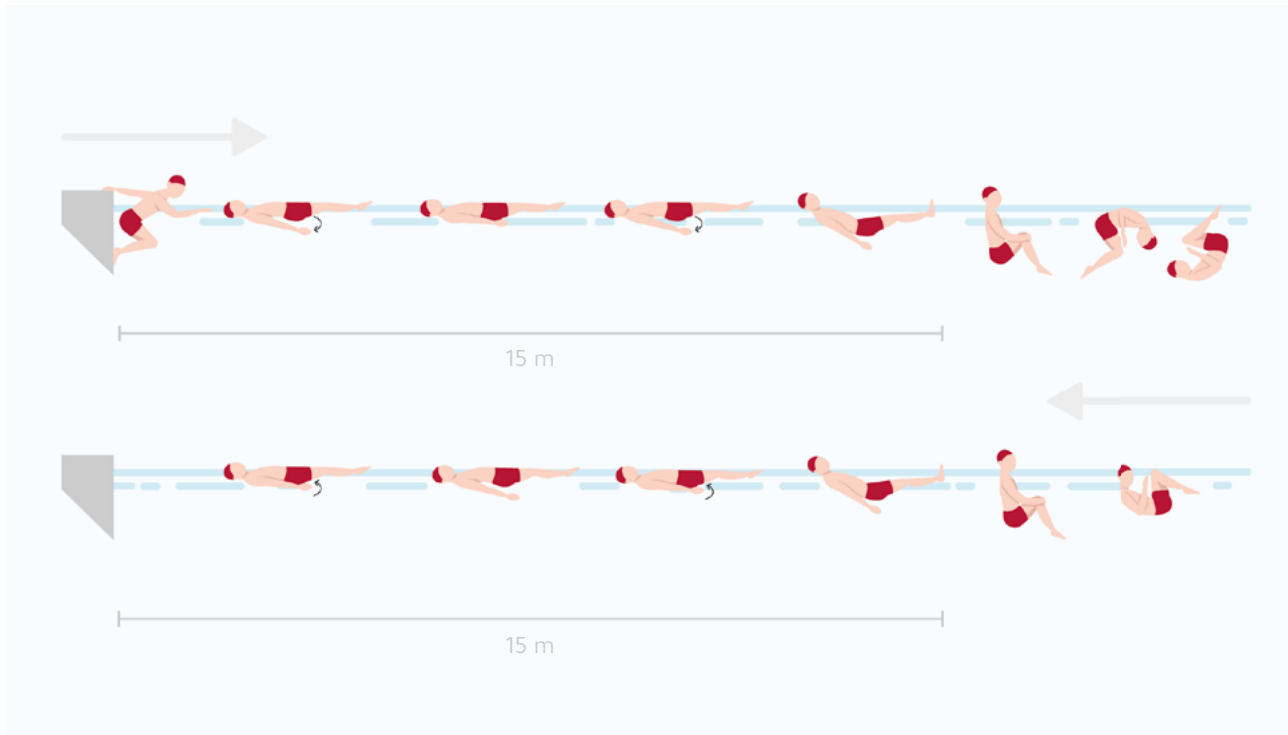
- Die Übung kann als Teil der Seepferdchen-Prüfung gewertet werden

## Kurzbeschreibung / Organisation

- In Aufgabe D wird die Auswahl der Fortbewegungsart eingeschränkt und die Schwimmart Brustschwimmen vorgegeben. Zusätzlich ist ein Bewegungsrhythmus einzuhalten, der mehrere koordinative Fähigkeiten überprüft.
- Auf ein Startkommando starten die Kinder mit einem Kopfsprung vom Startblock.
- Nach dem Eintauchen ins Wasser schwimmen sie 25 m in Richtung des gegenüberliegenden Beckenrandes. Dabei erzielen die Kinder ihren Vortrieb aus Brustschwimmbewegungen, deren Rhythmus variiert wird. Auf einen Brustarmzug sind zwei Brustbeinschläge auszuführen.
- Vor dem Anschlag an der Beckenwand führen die Kinder eine Rolle um die Körperbreitenachse (270° Drehung) aus.
- Die Übung ist beendet, wenn die Kinder nach der Rolle in aufrechter Körperhaltung vor der Beckenwand schweben.

# AUFGABE A: KÖRPERSPANNUNG

Für Kinder der Klassenstufen 5 und 6, im Alter von 10-12 Jahren



## Material

- Schwimmbecken mit einer Wassertiefe von mindestens 1,35 m und einer Länge von mindestens 15 m
- Markierungshütchen am Beckenrand

## Helfer\*innen

- 1 Beobachter\*in für jedes Kind, das im Wasser die Übung ausführt
- 1 Protokollant\*in

## Wertung

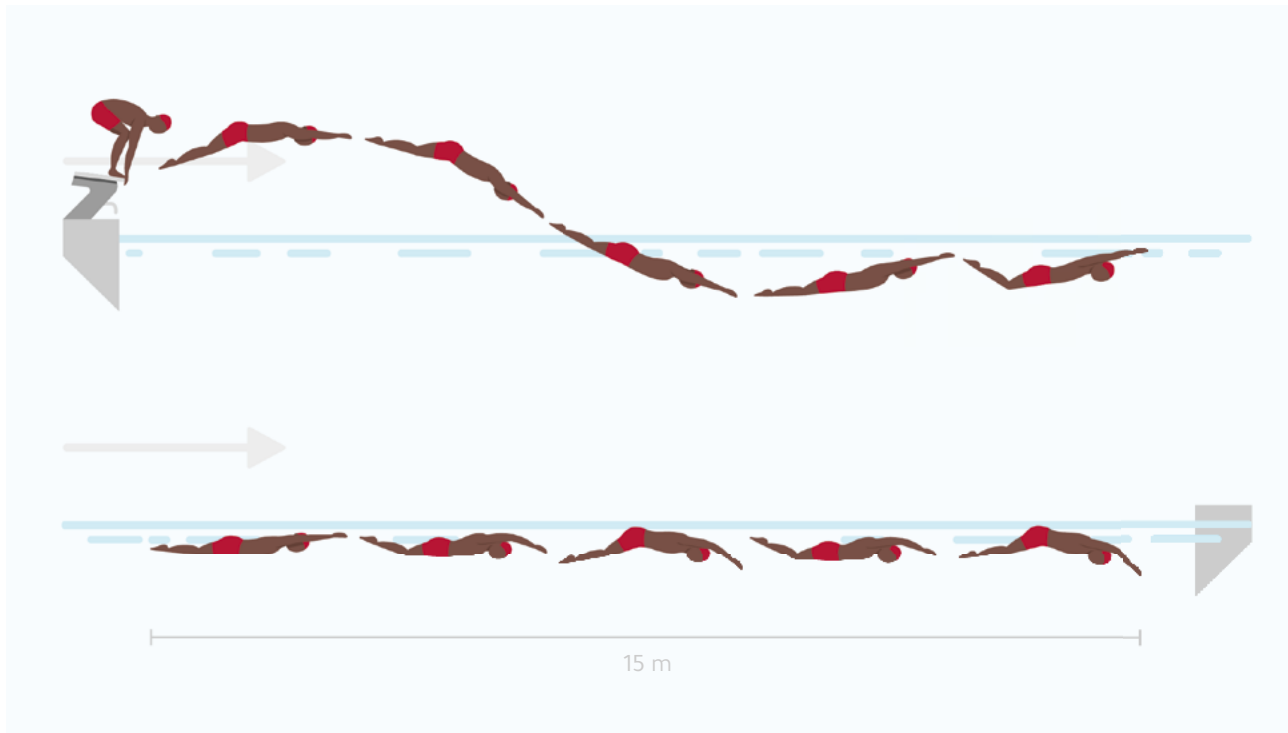
- Die Übung wird mit „gekonnt“ bewertet, wenn mit angespannten, gestreckten Beinen geschwommen wird, die Zehen aus dem Wasser schauen und bei der Rolle eine Orientierung erkennbar ist.

## Kurzbeschreibung / Organisation

- Das Ziel der Übung A besteht darin, dass die Kinder üben, ihre Körperspannung zu halten und den Wasserwiderstand zur Fortbewegung nutzen.
- Zu Beginn nehmen die Kinder ihre Startposition an der Beckenwand ein. Dafür halten sie sich mit einer Hand am Beckenrand fest. Den zweiten Arm strecken sie von der Wand weg in Richtung des gegenüberliegenden Beckenrandes. Ihre Beine hocken sie an und stellen beide Füße fest gegen die Beckenwand. Den Blick richten sie auf den ausgestreckten Arm.
- Auf ein Startkommando lösen die Kinder sich vom Beckenrand und drehen sich in die Rückenlage.
- Die Kinder liegen nun auf dem Rücken, ihre Beine sind gestreckt, ihre Füße sind angezogen. Die Fußsohlen zeigen nach vorn, die Zehen schauen aus dem Wasser.
- Die Kinder schwimmen bis zur 15 m Markierung in die Richtung ihrer Füße. Den Vortrieb erzielen sie durch eine Paddelbewegung der Hände.
- Wenn sie mit dem gesamten Körper die Markierung passiert haben, führen die Kinder eine Rolle (360°) um die Körperbreitenachse aus.
- Auf dem Rückweg „rudern“ die Hände, der Blick der Kinder ist entgegen der Schwimmrichtung gerichtet. Die Zehen schauen erneut aus dem Wasser.
- Die Aufgabe endet, wenn die Kinder die Beckenwand wieder erreicht haben.

## AUFGABE B: KÖRPERWELLE

Für Kinder der Klassenstufen 5 und 6, im Alter von 10-12 Jahren



### Kurzbeschreibung / Organisation

- Die Aufgabe B verknüpft die Anforderungen der Körperwelle mit dem Startsprung und dem Tauchen.
- Auf ein Startkommando springen die Kinder mit einem Kopfsprung vom Startblock ins Wasser.
- Unmittelbar nach dem Eintauchen ins Wasser beginnen sie unter der Wasseroberfläche mit dem Ausführen der Körperwelle in Bauchlage.
- Das Ziel ist erreicht, wenn sie nach 15 m die Markierung mit den Füßen passiert haben und auftauchen.

### Material

- Schwimmbecken mit einer Wassertiefe von mindestens 1,80 m und einer Länge von mindestens 25 m
- Markierungshütchen am Beckenrand

### Helfer\*innen

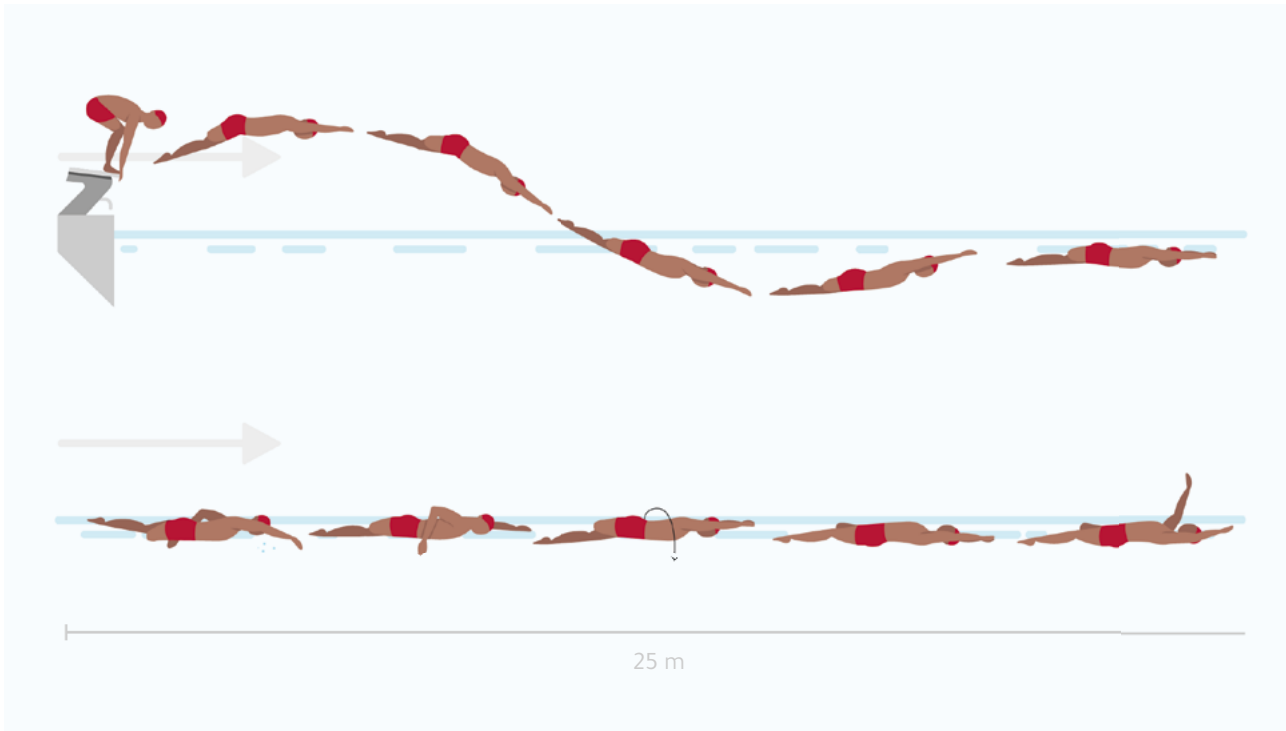
- 1 Beobachter\*in für jedes Kind, das im Wasser die Übung ausführt
- 1 Protokollant\*in

### Wertung

- Die Übung wird mit „gekonnt“ bewertet, wenn die Delfinbewegung (Körperwelle) über eine Strecke von 15 m unter Wasser erkennbar den Körper antreibt

## AUFGABE C: SCHWIMMEN – WECHSELSPIELE

Für Kinder der Klassenstufen 5 und 6, im Alter von 10-12 Jahren



### Kurzbeschreibung / Organisation

- Die Aufgabe C verknüpft eine Schwimmstrecke mit der koordinativen Anforderung der Rhythmusfähigkeit.
- Auf ein Startkommando springen die Kinder mit einem Kopfsprung vom Startblock ins Wasser.
- Nach dem Ausgleiten und Auftauchen schwimmen sie mit Wechselarmzug und Wechselbeinschlag eine Strecke von 25 m auf die gegenüberliegende Beckenseite (s. Anlage „Schwimmarten“, S. 140 ff.).
- Dabei wechseln sie alle drei Armzüge die Körperlage vom Bauch auf den Rücken und zurück auf den Bauch (3 Züge Kraul; 3 Züge Rückenraul).
- Das Ziel ist erreicht, wenn die Kinder nach 25 m am gegenüberliegenden Beckenrand anschlagen.

### Material

- Schwimmbecken mit einer Wassertiefe von mindestens 1,80 m und einer Länge von mindestens 25 m

### Helfer\*innen

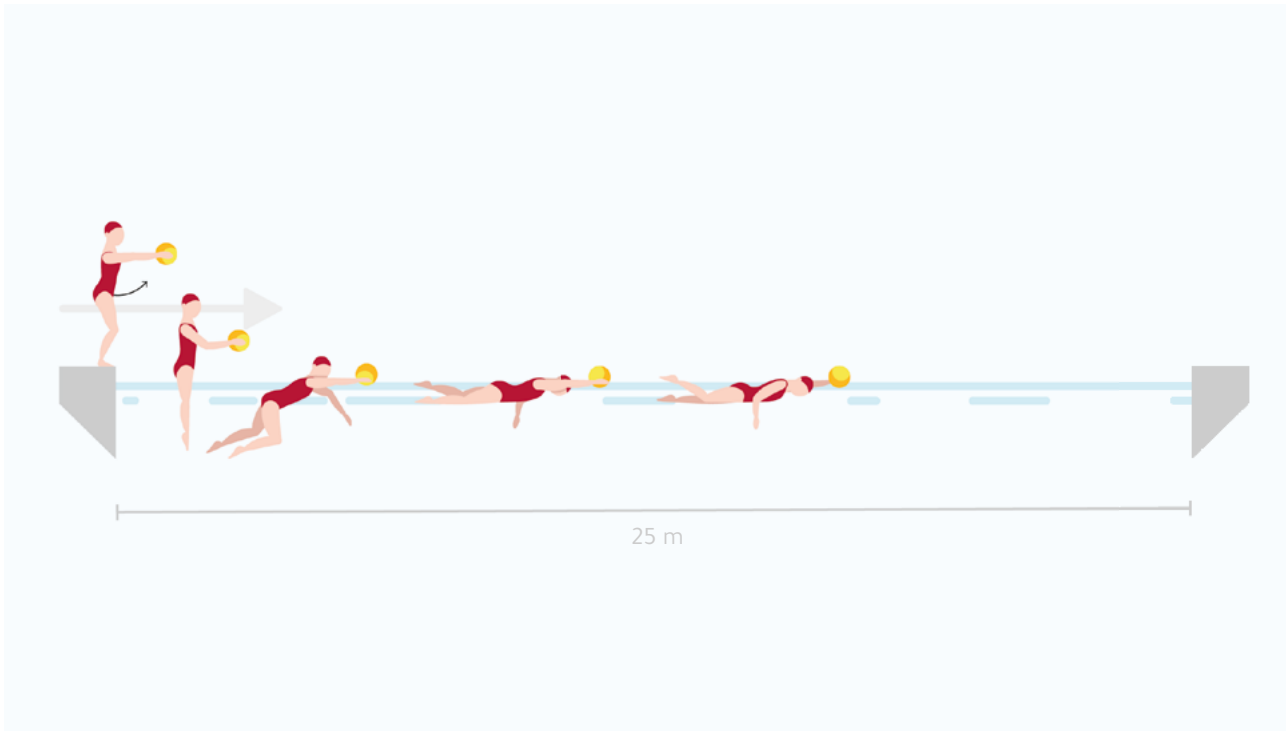
- 1 Beobachter\*in für jedes Kind, das im Wasser die Übung ausführt
- 1 Protokollant\*in

### Wertung

- Die Übung wird mit „gekonnt“ bewertet, wenn der Start mit einem Kopfsprung erfolgt und die Schwimmstrecke mit dem vorgegebenen Zyklen-Wechsel zurückgelegt wird.

## AUFGABE D: WASSERBALL DRIBBELN

Für Kinder der Klassenstufen 5 und 6, im Alter von 10-12 Jahren



### Kurzbeschreibung / Organisation

- Die Übung D verfolgt das Ziel, die Schwimmart Kraul variieren zu können und Ansätze aus der Sportart Wasserball einzuführen.
- Auf ein Startkommando springen die Kinder vom Startblock oder vom Beckenrand mit einem Wasserball zwischen den Händen ins Wasser.
- Nach dem Eintauchen ins Wasser dribbeln sie mit dem Ball auf die gegenüberliegende Beckenseite (Wasserballkraul).
- Während des Schwimmens achten die Kinder darauf, dass sie den Ball kontinuierlich zwischen ihren Armen führen.
- Das Ziel ist erreicht, wenn sie nach 25 m am gegenüberliegenden Beckenrand anschlagen.

### Material

- Schwimmbecken mit einer Wassertiefe von mindestens 1,80 m und einer Länge von mindestens 25 m
- 1 Wasserball (alternativ kann auch ein Gymnastikball eingesetzt werden)

### Helfer\*innen

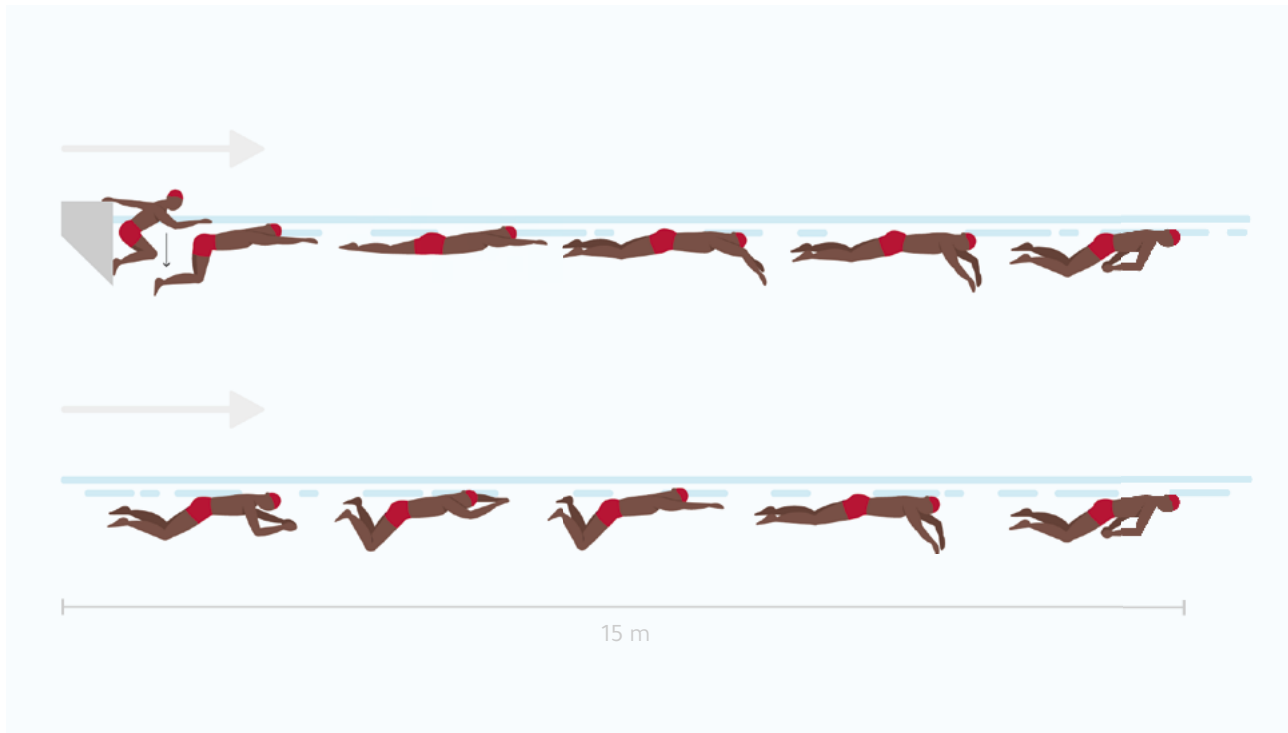
- 1 Beobachter\*in für jedes Kind, das im Wasser die Übung ausführt
- 1 Protokollant\*in

### Wertung

- Die Übung wird mit „gekonnt“ bewertet, wenn die Kinder Freistil schwimmen und der Wasserball kontinuierlich zwischen den Armen gedribbelt wird

# AUFGABE A: STRECKENTAUCHEN

Für Jugendliche der Klassenstufen 7 und 8, im Alter von 12-14 Jahren



## Kurzbeschreibung / Organisation

- Aufgabe A verknüpft die Fähigkeit zur räumlichen Orientierung unter Wasser mit der Bereitschaft ein Wagnis einzugehen und den bereits erworbenen Fertigkeiten zur Fortbewegung im bzw. unter Wasser.
- Zu Beginn nehmen die Jugendlichen ihre Startposition an der Beckenwand ein. Dafür halten sie sich mit einer Hand am Beckenrand fest. Den zweiten Arm nehmen sie in Vorhalte. Ihre Beine hocken sie an und stellen beide Füße fest gegen die Beckenwand. Ihren Blick richten sie in Schwimmrichtung.
- Auf ein Startkommando schwingen die Jugendlichen ihren zweiten Arm nach vorn, tauchen mit dem gesamten Körper unter Wasser und stoßen sich dann kräftig von der Beckenwand ab.
- Mit Schwimmbewegungen (Tauchzügen) bewegen sie sich unterhalb der Wasseroberfläche über eine Strecke von 15 m zielgerichtet vorwärts. Dabei achten sie darauf, dass ihr Körper vollständig in das Wasser eingetaucht ist und auch ihr Hinterkopf und das Gesäß über die gesamte Strecke mit Wasser bedeckt sind.
- Die Aufgabe ist erfüllt, wenn sie die 15 m Markierung mit ihrer gesamten Körperlänge unter Wasser passiert haben.

### Material

- Schwimmbecken mit einer Wassertiefe von mindestens 1,35 m und einer Länge von mindestens 15 m
- Markierungshütchen am Beckenrand

### Helfer\*innen

- 1 Beobachter\*in für jeden Jugendlichen, der die Übung im Wasser ausführt
- 1 Protokollant\*in

### Wertung

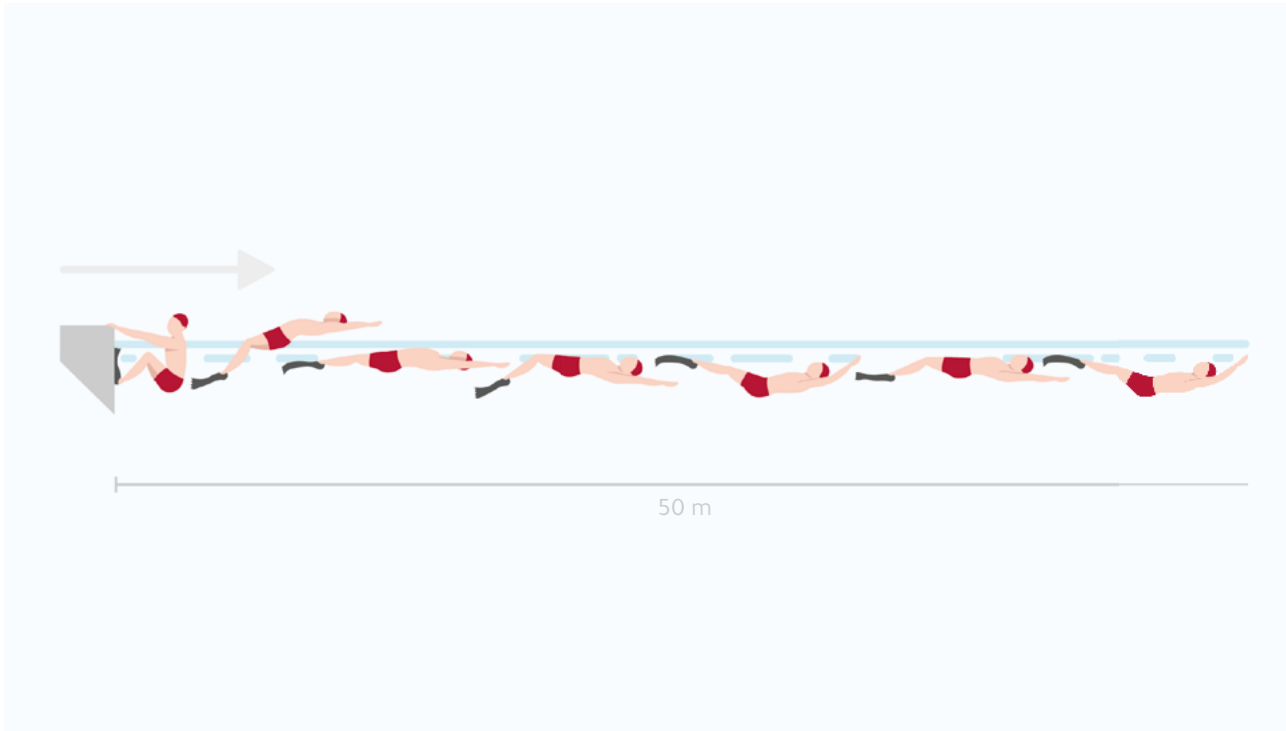
- Die Übung wird als „gekonnt“ gewertet, wenn der Jugendliche über die gesamte Strecke mit allen Körperteilen unter der Wasseroberfläche verbleibt.

### Kompatibilität zum Deutschen Schwimmpass

- Die Übung kann als Streckentauchen im Deutschen Schwimmpass in Silber gewertet werden

# AUFGABE B: KÖRPERWELLE

Für Jugendliche der Klassenstufen 7 und 8, im Alter von 12-14 Jahren



## Material

- Schwimmbecken mit einer Wassertiefe von mindestens 1,35 m und einer Länge von mindestens 25 m
- Flossen in unterschiedlichen Größen

## Helfer\*innen

- 1 Beobachter\*in für jeden Jugendlichen, der die Übung im Wasser ausführt
- 1 Protokollant\*in

## Wertung

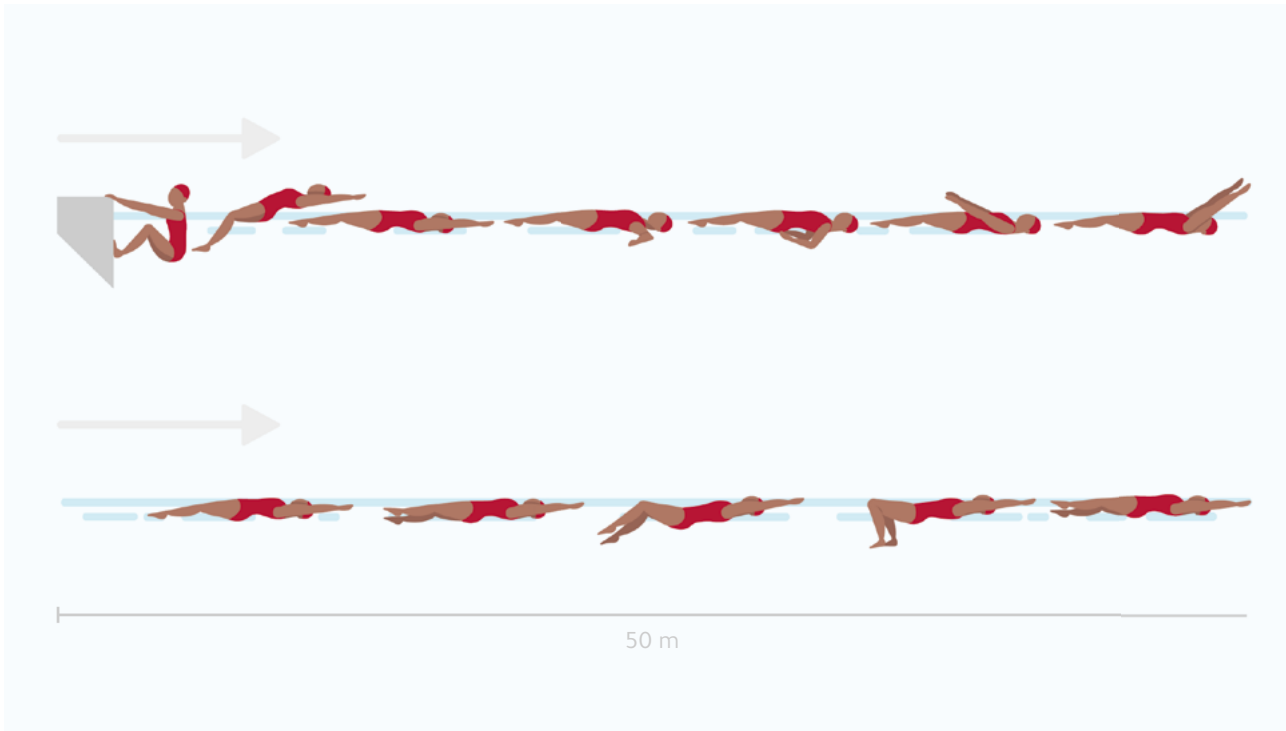
- Die Übung wird mit „gekonnt“ bewertet, wenn die Jugendlichen über die gesamte Strecke einen kontinuierlichen Vortrieb mit der Körperwelle erzielen.

## Kurzbeschreibung / Organisation

- Die Aufgabe B knüpft an die Übung „Körperwelle“ der Klassenstufe 3 und 4 an. Für die Jugendlichen wird die Streckenanforderung verlängert. Um ihnen einen kräftigeren Abdruck vom Wasser zu ermöglichen wird die Übung mit Kurzflossen ausgeführt.
- Zu Beginn nehmen die Jugendlichen ihre Startposition an der Beckenwand ein. Dafür halten sie sich mit beiden Händen am Beckenrand fest, hocken ihre Beine an und stellen beide Füße fest gegen die Beckenwand. Den Blick richten sie auf ihre Hände.
- Auf ein Startkommando erfolgt ein kräftiger, zweckmäßiger Abstoß von der Beckenwand nach oben-hinten; die Arme schwingen mit und verbleiben gestreckt in der Verlängerung des Körpers.
- Durch die Ausführung der Körperwelle (Delfinbewegung) in Rückenlage schwimmen die Jugendlichen eine Strecke von 50 m.
- Die Übung endet, wenn die Jugendlichen nach 50 m in Rückenlage an der Beckenwand anschlagen.

# AUFGABE C: SCHWIMMEN – RÜCKENVARIATIONEN

Für Jugendliche der Klassenstufen 7 und 8, im Alter von 12-14 Jahren



## Kurzbeschreibung / Organisation

- Die Aufgabe C variiert das Fortbewegen in Rückenlage mit Antriebsformen, die die Jugendlichen aus dem Brustschwimmen bereits kennen. Ihre Umstellungsfähigkeit und Kopplungsfähigkeit werden gefordert und gefördert.
- Zu Beginn nehmen die Jugendlichen ihre Startposition an der Beckenwand ein. Dafür halten sie sich mit beiden Händen am Beckenrand fest, hocken ihre Beine an und stellen beide Füße fest gegen die Beckenwand. Den Blick richten sie auf ihre Hände.
- Auf ein Startkommando erfolgt ein kräftiger, zweckmäßiger Abstoß von der Beckenwand nach oben-hinten, die Arme schwingen mit und verbleiben gestreckt in der Verlängerung des Körpers.
- Nun beginnen die Jugendlichen mit beiden Armen gleichzeitig bis zum Oberschenkel durch das Wasser zu ziehen und sich dabei kräftig vom Wasser abzudrücken. Nach Beendigung des Zuges führen sie die Arme über Wasser parallel zurück in die Ausgangslage.
- Mit den Beinen erzeugen sie zusätzlichen Vortrieb durch regelmäßige Grätschbewegungen (Brustbeine in Rückenlage).
- Die Aufgabe ist erfüllt, wenn die Jugendlichen nach 50 m in Rückenlage an der Beckenwand anschlagen

### Material

- Schwimmbecken mit einer Wassertiefe von mindestens 1,35 m und einer Länge von mindestens 25 m

### Helfer\*innen

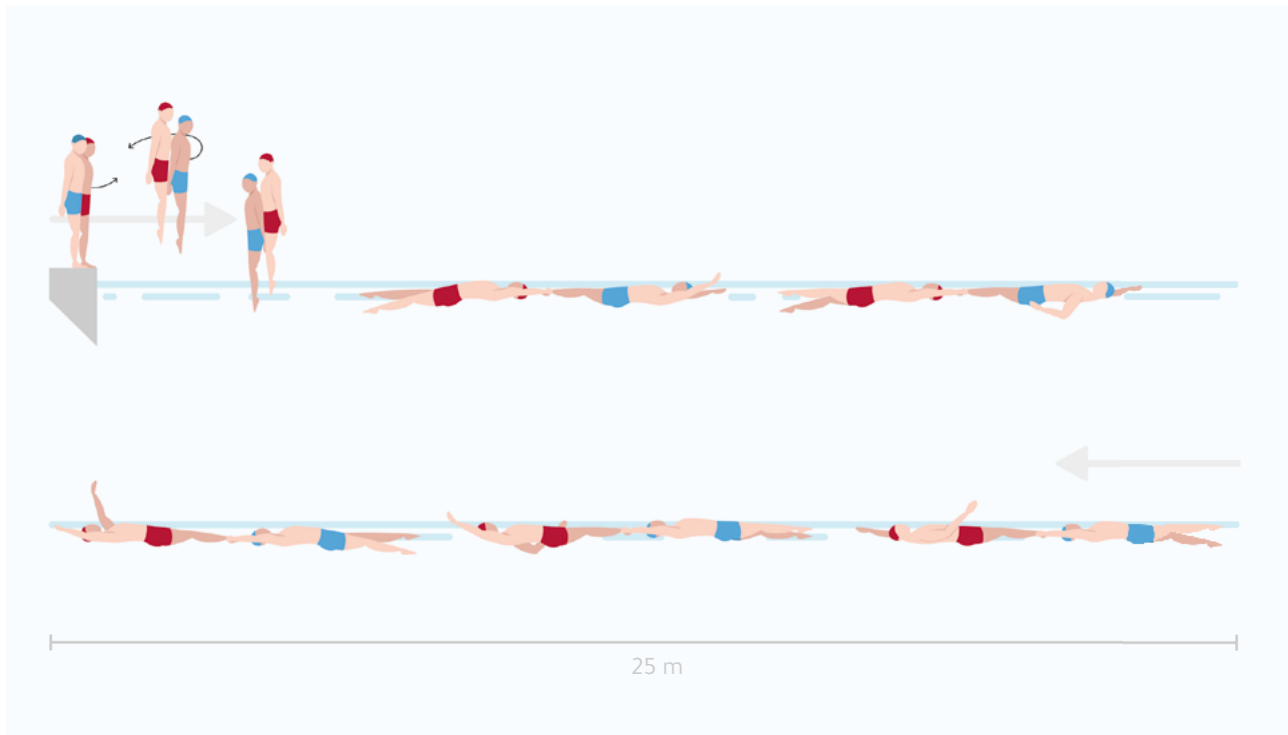
- 1 Beobachter\*in für jeden Jugendlichen, der die Übung im Wasser ausführt
- 1 Protokollant\*in

### Wertung

- Die Übung wird mit gekannt bewertet, wenn der Jugendliche 50 m in Rückenlage schwimmt und dabei die Gleichschlag und Gleichzugbewegung ausführt

# AUFGABE D: GEDOPPELTES RÜCKENSCHWIMMEN

Für Jugendliche der Klassenstufen 7 und 8, im Alter von 12-14 Jahren



## Kurzbeschreibung / Organisation

- Die Aufgabe D überprüft die Fähigkeit des Rückenkraulschwimmen Könnens. Sie fordert von den Jugendlichen zusätzlich die Fähigkeiten, sich auf einen gemeinsamen Rhythmus zu verständigen und der Partnerin/dem Partner ohne Sichtkontakt im Wasser zu vertrauen.
- Auf ein Startkommando starten die Jugendlichen zu zweit mit einem gemeinsamen Fußsprung vom Beckenrand. In der Flugphase führen sie eine Drehung um 180 Grad (halbe Schraube) aus.
- Nach dem Eintauchen ins Wasser nehmen beide Jugendlichen die Rückenlage ein (Seestern). Ein Jugendlicher erfasst mit gestreckten Armen die Fußgelenke des Partners, so dass beide Jugendlichen hintereinander an der Wasseroberfläche liegen.
- So gekoppelt schwimmen beide Partner insgesamt eine Strecke von 50 m in Rückenlage, wobei ein Partner die Wechselzugbewegung der Arme ausführt und der andere Partner mit einer Wechselschlagbewegung der Beine für Antrieb sorgt (s. Anlage „Schwimmarten“, S. 142).
- Nach 25 Metern erfolgt ein Rollenwechsel.
- Die Aufgabe ist erfüllt, wenn beide Jugendlichen über die komplette Strecke gekoppelt in Rückenlage schwimmen und nach 50 m an der Beckenwand anschlagen.

### Material

- Schwimmbecken mit einer Wassertiefe von mindestens 1,35 m und einer Länge von mindestens 25 m

### Helfer\*innen

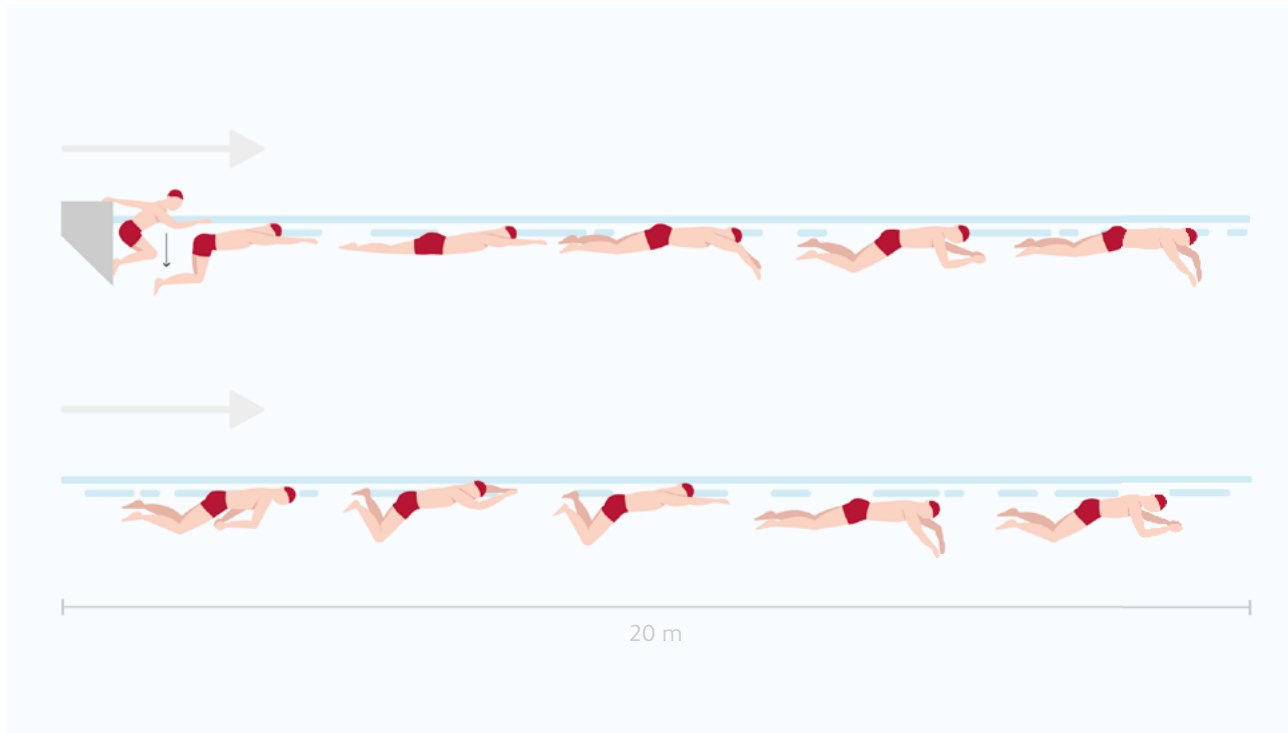
- 1 Beobachter\*in für jeden Jugendlichen, der die Übung im Wasser ausführt
- 1 Protokollant\*in

### Wertung

- Die Übung wird mit „gekonnt“ bewertet, wenn die Jugendlichen die Übung über die komplette Strecke gemeinsam ausführen und in Rückenlage insgesamt 50 m schwimmen. Dabei ist ein Wechsel der Positionen erforderlich

# AUFGABE A: STRECKENTAUCHEN

Für Jugendliche der Klassenstufen 9 und 10, im Alter von 14-16 Jahren



## Material

- Schwimmbecken mit einer Wassertiefe von mindestens 1,35 m und einer Länge von mindestens 25 m
- Markierungshütchen am Beckenrand

## Helfer\*innen

- 1 Beobachter\*in für jeden Jugendlichen, der die Übung im Wasser ausführt
- 1 Protokollant\*in

## Wertung

- Die Übung wird als „gekonnt“ gewertet, wenn der Jugendliche über die gesamte Tauchstrecke mit allen Körperteilen unter der Wasseroberfläche verbleibt.

## Kompatibilität zum Deutschen Schwimmpass

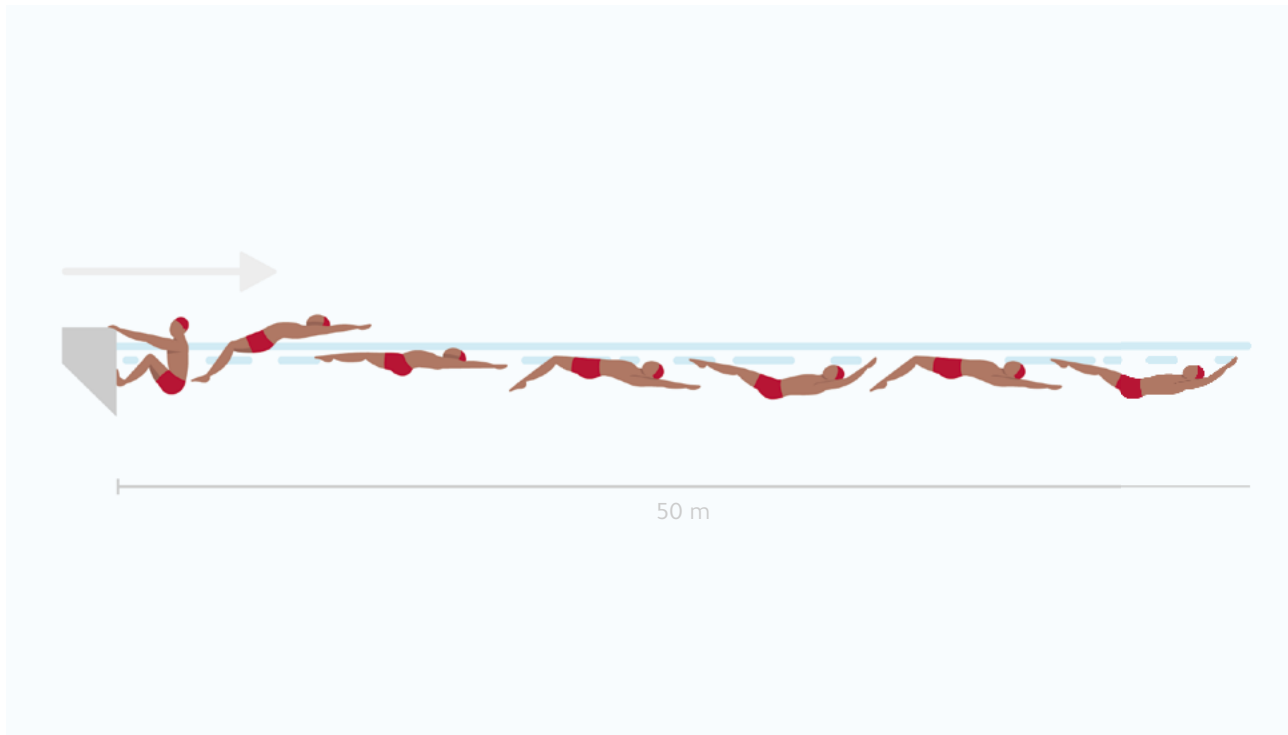
- Die Übung kann als Streckentauchen im Deutschen Schwimmpass in Silber gewertet werden.

## Kurzbeschreibung / Organisation

- Aufgabe A verlängert die Tauchstrecke auf 20 m und stellt damit höhere konditionelle Anforderungen an die Jugendlichen.
- Zu Beginn nehmen die Jugendlichen ihre Startposition an der Beckenwand ein. Dafür halten sie sich mit einer Hand am Beckenrand fest. Den zweiten Arm nehmen sie in Vorhalte. Ihre Beine hocken sie an und stellen beide Füße fest gegen die Beckenwand. Ihren Blick richten sie in Schwimmrichtung.
- Auf ein Startkommando schwingen die Jugendlichen ihren zweiten Arm nach vorn, tauchen mit dem gesamten Körper unter Wasser und stoßen sich dann kräftig von der Beckenwand ab.
- Mit Schwimmbewegungen (Tauchzügen) bewegen sie sich unterhalb der Wasseroberfläche über eine Strecke von 20 m zielgerichtet vorwärts. Dabei achten sie darauf, dass ihr Körper vollständig in das Wasser eingetaucht ist und auch ihr Hinterkopf und das Gesäß über die gesamte Strecke mit Wasser bedeckt sind.
- Die Aufgabe ist erfüllt, wenn sie die 20 m Markierung mit ihrer gesamten Körperlänge unter Wasser passiert haben.

# AUFGABE B: KÖRPERWELLE

Für Jugendliche der Klassenstufen 9 und 10, im Alter von 14-16 Jahren



## Material

- Schwimmbecken mit einer Wassertiefe von mindestens 1,35 m und einer Länge von mindestens 25 m

## Helfer\*innen

- 1 Beobachter\*in für jeden Jugendlichen, der die Übung im Wasser ausführt
- 1 Protokollant\*in

## Wertung

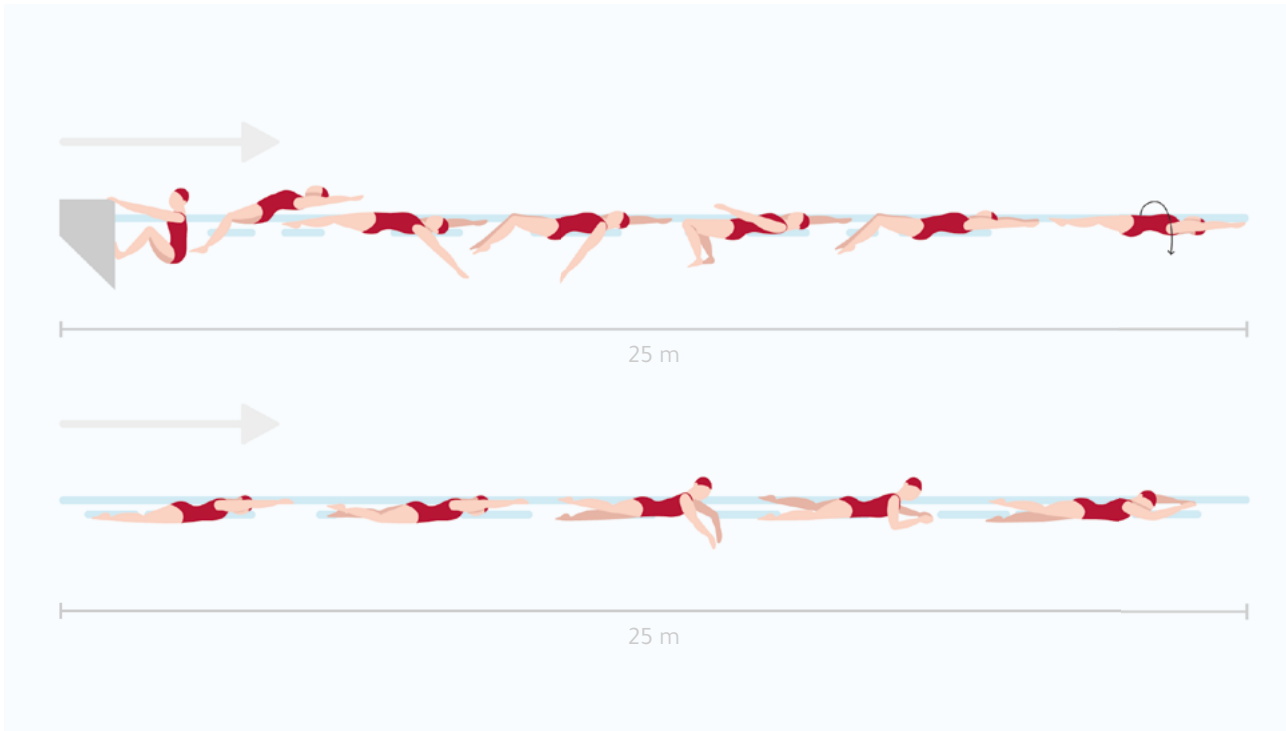
- Der Übung wird mit „gekonnt“ bewertet, wenn der Jugendliche die komplette Strecke den Vortrieb in Rückenlage durch die Körperwelle erzeugt.

## Kurzbeschreibung / Organisation

- Aufgabe B entspricht der Übung zur Körperwelle, die auch in den beiden Klassenstufen zuvor gefordert wird. Dabei wird jedoch auf die unterstützende Wirkung der Kurzflossen verzichtet.
- Zu Beginn nehmen die Jugendlichen ihre Startposition an der Beckenwand ein. Dafür halten sie sich mit beiden Händen am Beckenrand fest, hocken ihre Beine an und stellen beide Füße fest gegen die Beckenwand. Den Blick richten sie auf ihre Hände.
- Auf ein Startkommando erfolgt ein kräftiger, zweckmäßiger Abstoß von der Beckenwand nach oben-hinten; die Arme schwingen mit und verbleiben gestreckt in der Verlängerung des Körpers.
- Durch die Ausführung der Körperwelle (Delfinbewegung) in Rückenlage schwimmen die Jugendlichen eine Strecke von 50 m.
- Die Übung endet, wenn die Jugendlichen nach 50 m in Rückenlage an der Beckenwand anschlagen.

## AUFGABE C: SCHWIMMEN – VARIATION & KOMBINATION

Für Jugendliche der Klassenstufen 9 und 10, im Alter von 14-16 Jahren



### Kurzbeschreibung / Organisation

- Aufgabe C fordert die Jugendlichen vielseitig koordinativ heraus und setzt eine bereits vielfältige Schwimmfertigkeit voraus.
- Zu Beginn nehmen die Jugendlichen ihre Startposition an der Beckenwand ein. Dafür halten sie sich mit beiden Händen am Beckenrand fest, hocken ihre Beine an und stellen beide Füße fest gegen die Beckenwand. Den Blick richten sie auf ihre Hände.
- Auf ein Startkommando erfolgt ein kräftiger, zweckmäßiger Abstoß von der Beckenwand nach oben-hinten, die Arme schwingen in der Verlängerung des Körpers mit.
- Über eine Strecke von 25 m schwimmen die Jugendlichen in einer Koppelung eines wechselnden Armtriebs und einer Grätschbewegung der Beine in Rückenlage.
- Nach 25 m wechseln sie in die Bauchlage. In der Folge führen sie eine Brustarmzugbewegung aus und koppeln diese mit einer Wechselbeinschlagbewegung (Kraulbeine).
- Die Aufgabe ist beendet, wenn die Jugendlichen nach 50 m an der Beckenwand anschlagen.

### Material

- Schwimmbecken mit einer Wassertiefe von 1,35 m und einer Länge von mindestens 25 m

### Helfer\*innen

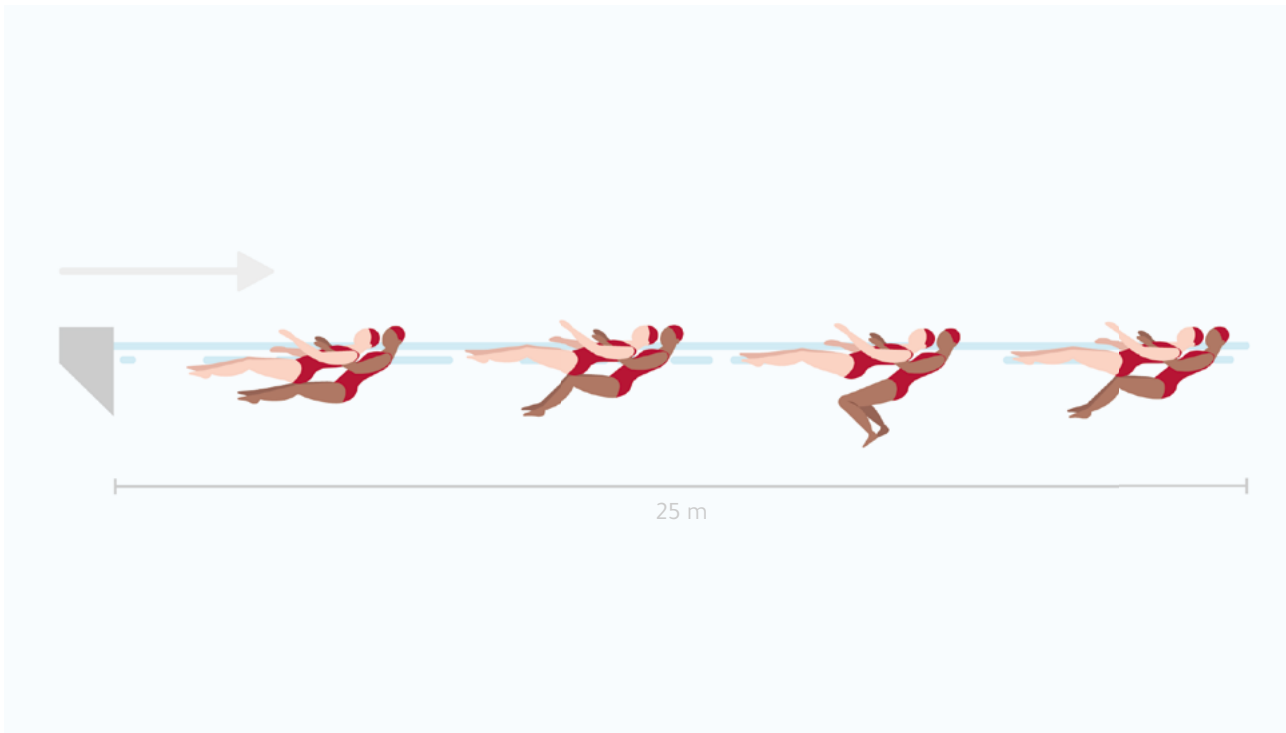
- 1 Beobachter\*in für jeden Jugendlichen, der die Übung im Wasser ausführt
- 1 Protokollant\*in

### Wertung

- Die Übung wird mit „gekonnt“ bewertet, wenn die verschiedenen Antriebsbewegungen korrekt kombiniert ausgeführt und die Strecke von 50 m bewältigt wird.

# AUFGABE D: TRANSPORTSCHWIMMEN

Für Jugendliche der Klassenstufen 9 und 10, im Alter von 14-16 Jahren



## Material

- Schwimmbecken mit einer Wassertiefe von mindestens 1,80 m und einer Länge von mindestens 25 m

## Helfer\*innen

- 1 Beobachter\*in für jedes Schüler\*innenpaar, das die Übung zeitgleich im Wasser ausführt
- 1 Protokollant\*in

## Wertung

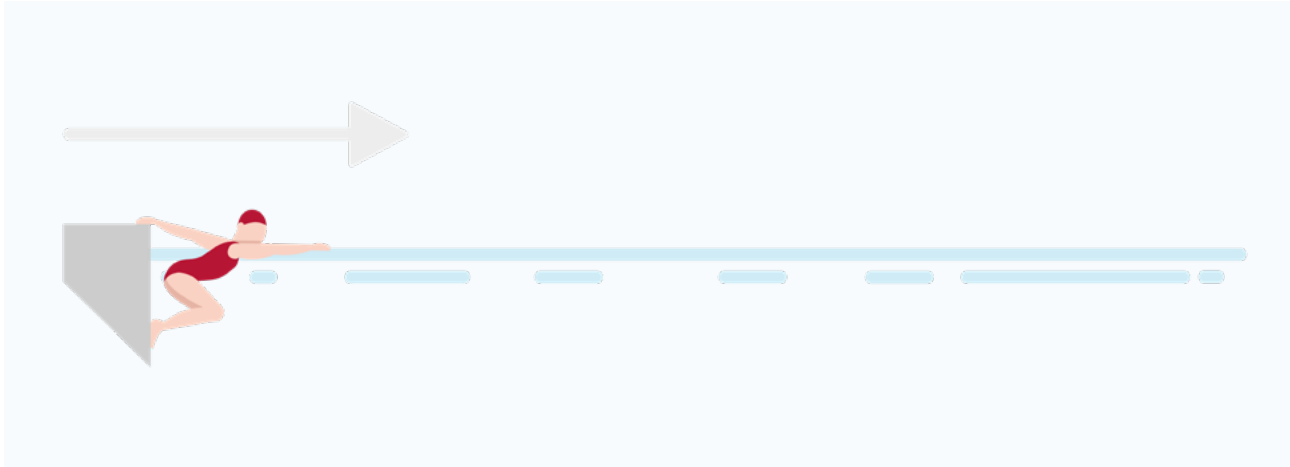
- Die Übung wird mit „gekonnt“ bewertet, wenn beide Partner den anderen über jeweils 25 m transportieren, ohne dass der zu Transportierende unter die Wasserlinie absinkt.

## Kurzbeschreibung / Organisation

- Auch für die Klassenstufen 9 und 10 ist die Aufgabe D eine Partner\*innenaufgabe, die eine Hinführung zum Rettungsschwimmen und zur Fremdreteungsfähigkeit aufzeigt. Transportschwimmen ist eine Technik, die bei Personen angewandt wird, die ermüdet oder erschöpft, in der Regel aber noch ansprechbar sind.
- In der Aufgabe haben die Jugendlichen die Auswahl zwischen dem Ziehen oder dem Schieben. Für beide Optionen starten die Jugendlichen im Wasser. Der Transport erfolgt über 50 m, nach 25 m erfolgt ein Rollentausch.
- Beim Schleppen transportieren die Jugendlichen den Partner mit einem Achselgriff. Dazu schwimmt der Jugendliche, der den Transport vornimmt in Rückenlage und greift seine\*n Partner\*in (ebenfalls in Rückenlage) mit beiden Händen von unten in oder vor den Achselhöhlen. Ihren/seinen Antrieb erzielt sie/er durch eine Grätsche der Beine (siehe Abbildung).
- Beim Ziehen legt die/der Jugendliche, die/der transportiert wird, seine Hände auf die Schultern des Transporteurs und begibt sich in die Rückenlage. Der Transporteur schwimmt in Brustschwimmtechnik und schiebt seine\*n Partner\*in vor sich her (hier nicht abgebildet).
- Die Aufgabe ist erfüllt, wenn die Jugendlichen sich gegenseitig über jeweils 25 m transportieren und nach 50 m an der Beckenwand anschlagen.

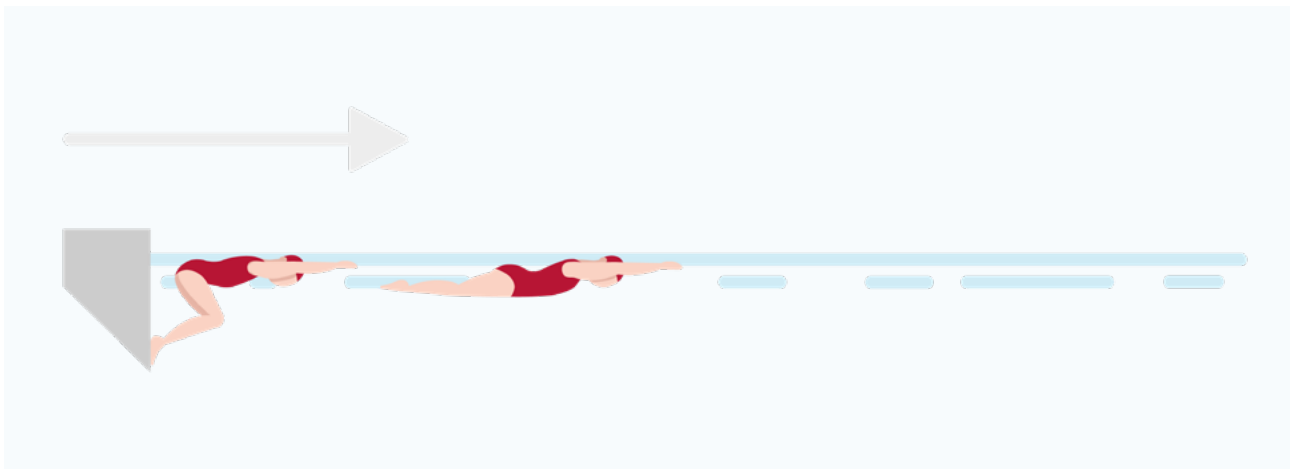
# ANLAGE: eBIP KOMPLEXÜBUNG

Für die Klassenstufen 1 und 2 sowie 3 und 4



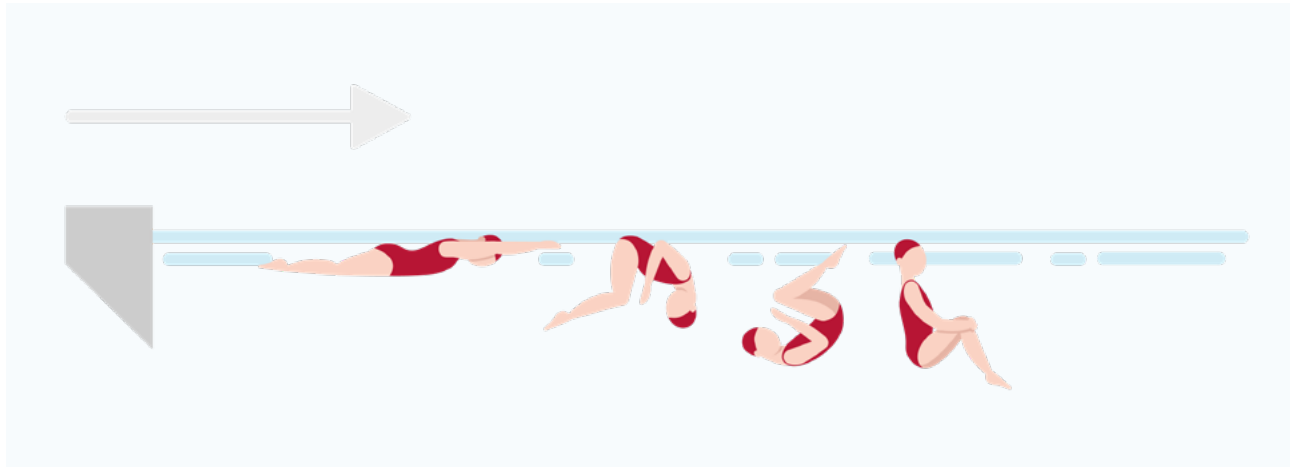
## Phase 1: Ausgangsstellung

- Beine gehockt, beide Füße berühren mit der gesamten Fläche fest die Beckenwand.
- eine Hand am Beckenrand, die andere in Vorhalte.
- Blick in Schwimmrichtung.



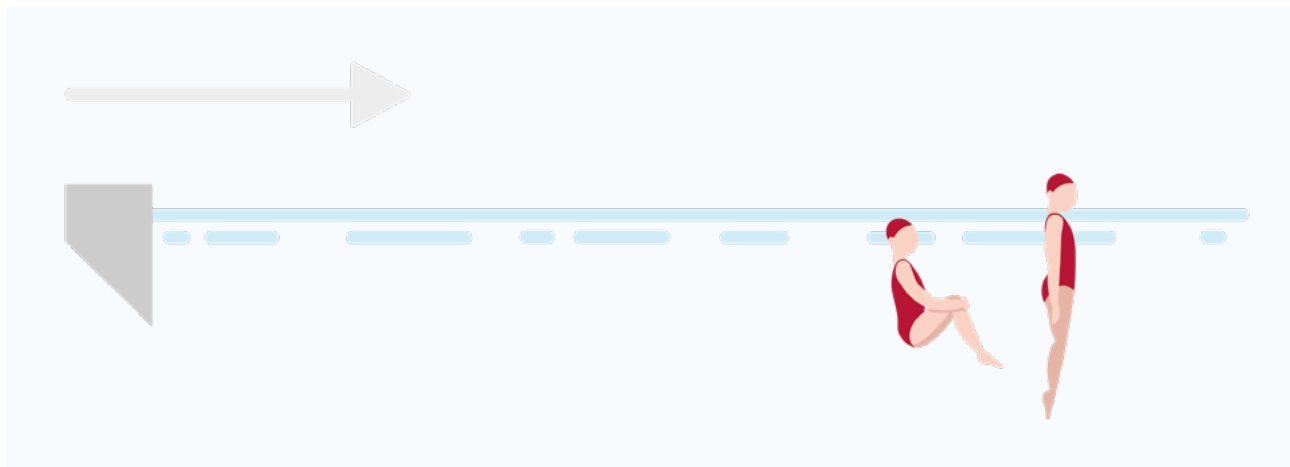
## Phase 2: Abstoß und Gleiten in Bauchlage

- Kräftiger und zweckmäßiger Abstoß nach vorn in Schwimmrichtung.
- Gleiten in gestreckter und stabiler Körperlage.
- Kopf strömungsgünstig zwischen den Armen.



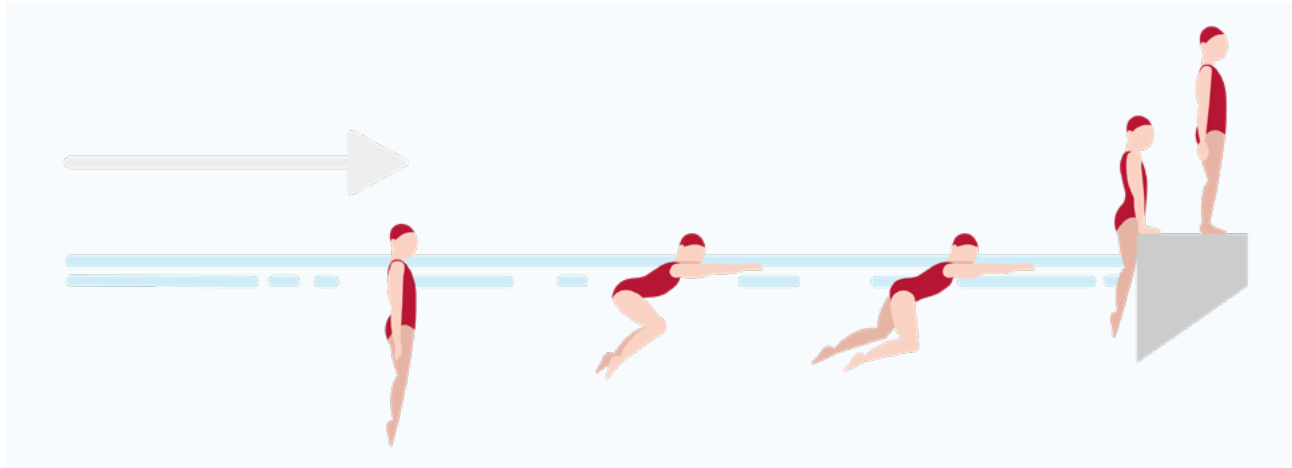
### Phase 3: Rollbewegung vorwärts um die Körperbreitenachse

- Hüftimpuls mit Unterstützung der Hände (Paddeln).
- Kopfsteuerung durch Kinn an die Brust.
- Bewegung auf kleinstem Radius.



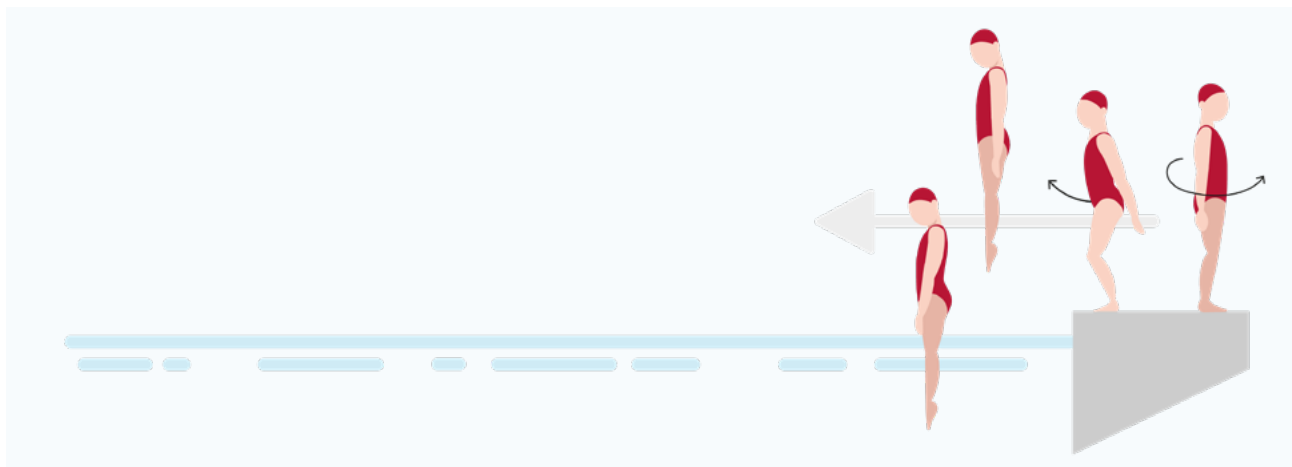
### Phase 4: Auftauchen in einer senkrechten Körperposition im Wasser

- Rechtzeitige Beendigung der Rollbewegung.
- Orientierung und Blick in Schwimmrichtung.
- Aufrechte Körperposition kurzzeitig erhalten.



### Phase 5: Fortbewegung an den Beckenrand und selbstständiges Verlassen des Wassers

- Beliebiges Fortbewegen zum Beckenrand.
- Ohne Hilfe von außen hangelnd und stützend das Wasser verlassen.
- Beidbeiniger fester Stand am Beckenrand.

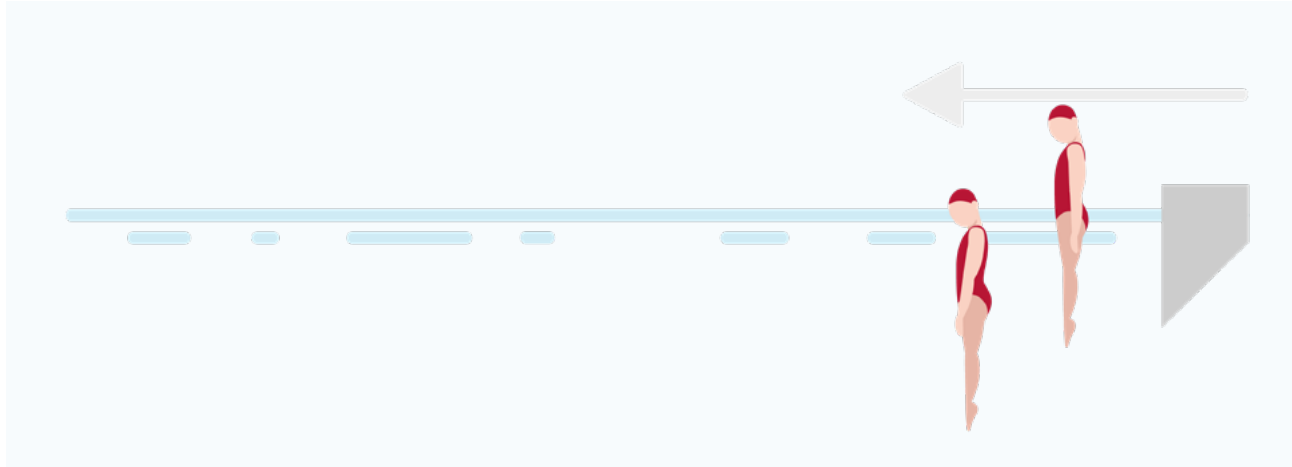


### Phase 6: Absprung vom Beckenrand (fußwärts)

- Drehung um die Körperachse bis zur Blickrichtung zum Wasser.
- Blick auf den Tauchring im Wasser.
- Mutiger und kräftiger Absprung ins Wasser.
- Kräftiges Einatmen durch den Mund während der Flugphase.

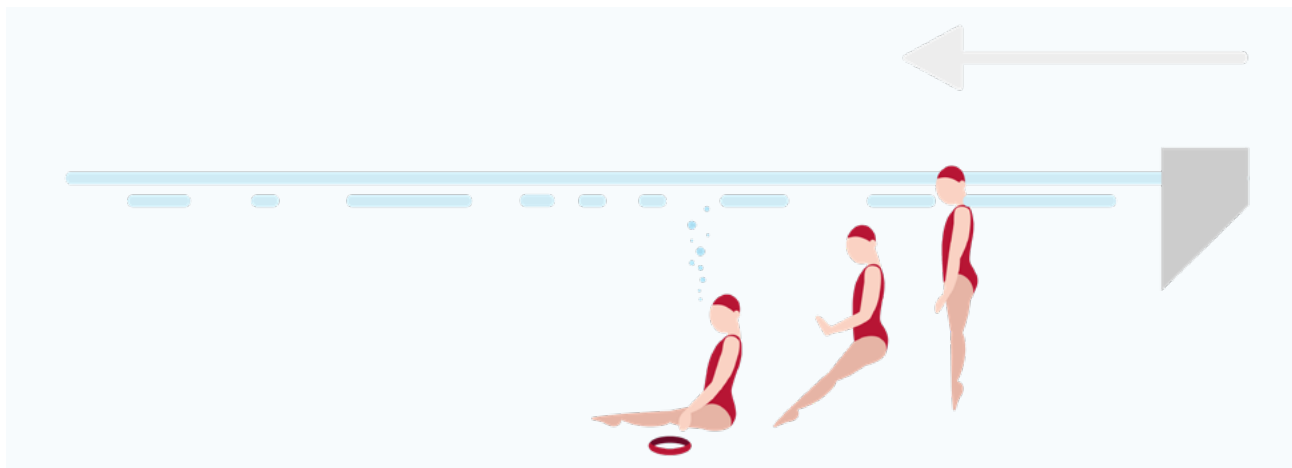
# ANLAGE: eBIP KOMPLEXÜBUNG

Für die Klassenstufen 3 und 4



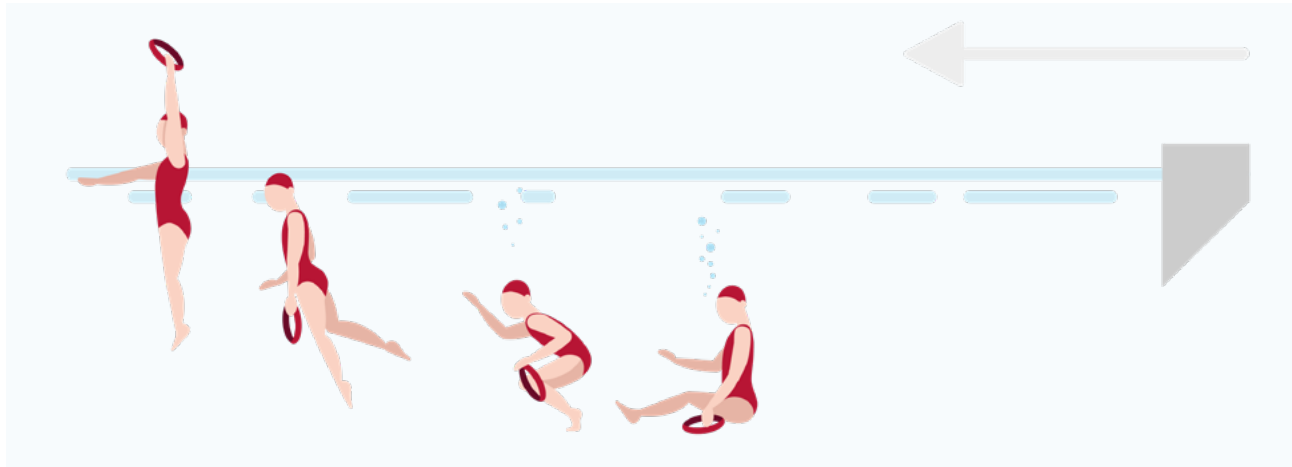
## Phase 7: Eintauchen ins (tiefe) Wasser

- Widerstandsarmes (Spritzer freies) fußwärtiges Eintauchen in gestreckter Körperposition.
- Arme befinden sich beim Eintauchen dicht am Körper.



## Phase 8: Gleiten in den Sitz

- Senkrecht Gleiten in die aufrechte Sitzposition neben einem Tauchring.
- Deutlich erkennbare Sitzposition durch seitliches Paddeln halten.
- Bewusst rhythmische und kontinuierliche Ausatmung durch Mund und Nase.



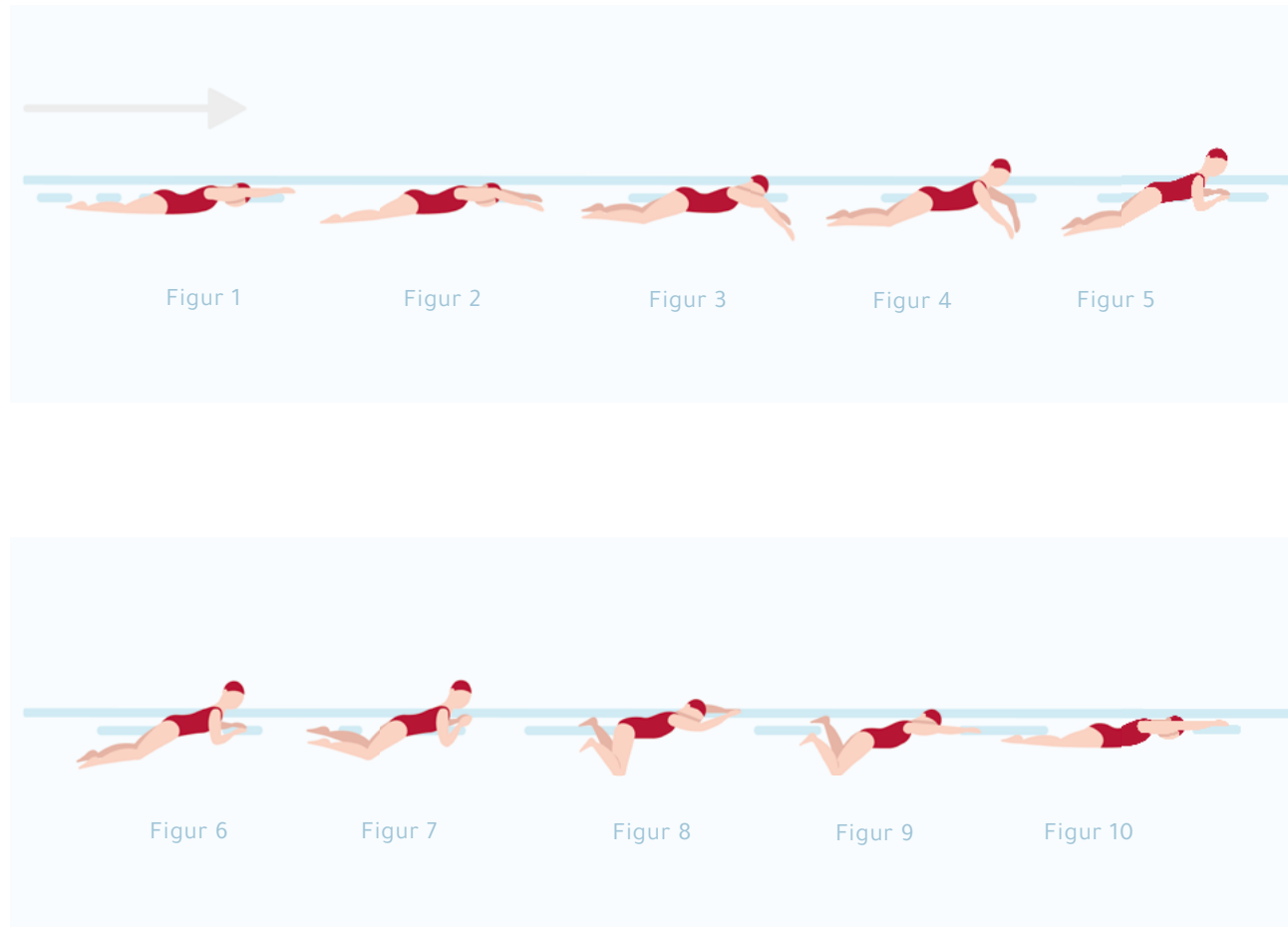
### Phase 9: Aufnahme des Tauchrings und Auftauchen

- Erkennen und Ergreifen des Tauchrings mit einer oder beiden Händen.
- Kräftiger Abstoß vom Beckengrund mit beiden Füßen senkrecht nach oben.
- Deutlich erkennbare Präsentation des Tauchrings durch Hochhalten außerhalb der Wasseroberfläche.
- Drehen zum Beckenrand.
- Eigenständiges Verlassen des Beckens.

# ANLAGE: SCHWIMMARTEN

## Brustschwimmen

Das Erlernen und Anwenden mindestens einer Schwimmart ist das Ziel der dritten Niveaustufe des Schwimmen Lernens. Angestrebt werden die Ausführung eines Sprungs ins Wasser und die anschließende Bewältigung einer Schwimmstrecke von mindestens 100 m in einer frei gewählten Schwimmart. Im **Schwimm-Wettbewerb** sind dazu ab der Klassenstufe 3 Übungsformen mit unterschiedlichen koordinativen Anforderungen vorgesehen. Der **Schwimm-Wettkampf** erfordert von Beginn an das Beherrschen mindestens einer Schwimmart.



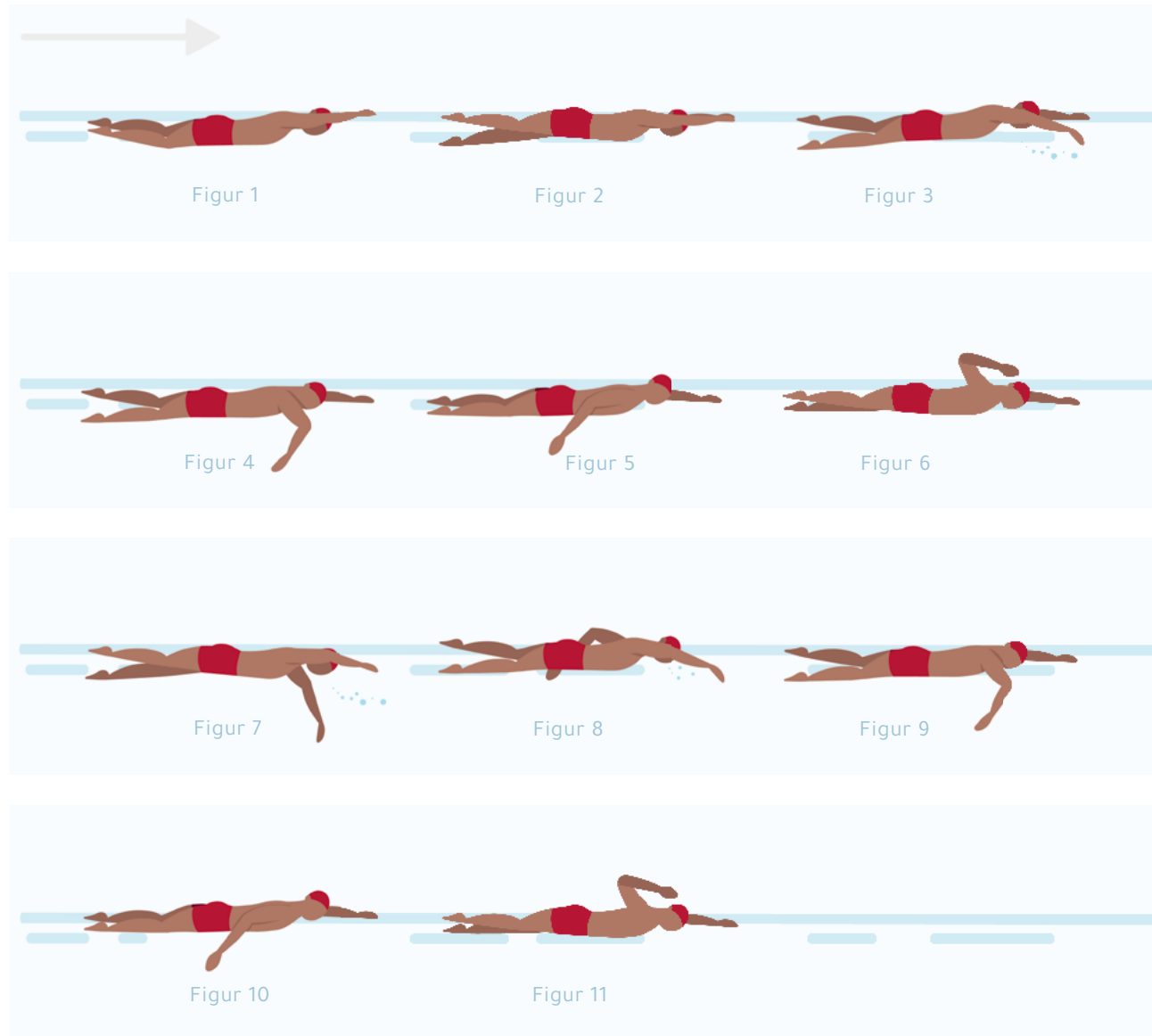
### Brustschwimmen

Das Brustschwimmen gehört zu den Gleichzug- und Gleichschlagschwimmarten. Im deutschsprachigen Raum wurde es zu Beginn des 19. Jahrhunderts wieder entdeckt und wird noch heute gehäuft als Erstschwimmart vermittelt. Das Erlernen einer wettkampfkonformen Ausführung ist jedoch anspruchsvoll und deshalb langwierig.

- **Armbewegung:** Zu Beginn des Armzugs zeigen die Handinnenflächen nach außen. Die Arme werden leicht nach außen gedreht (Fig. 1, 2). Im Weiteren ziehen die Hände nach außen, das Handgelenk und die Ellenbogen werden leicht gebeugt (Fig. 3). Die Hände ziehen bis neben den Kopf, dabei zeigen die Fingerspitzen zum Beckengrund (Fig. 4). Schließlich werden die Ellenbogen mit Schwung an den Körper gedrückt und die Hände vor der Brust zusammengeführt (Fig. 5, 6). Zum Abschluss werden die Arme zurück in die Ausgangsposition gestreckt (Fig. 7, 8).
- **Beinbewegung:** Die Beinbewegung erzeugt im Vergleich mit den anderen Schwimmarten einen höheren Anteil am gesamten Vortrieb und sichert so eine bessere Wasserlage speziell bei jüngeren Kindern. Die Beine werden gleichzeitig im Kniegelenk gebeugt und die Fersen zum Gesäß hin angezogen (Fig. 6, 7). Die Knie sind dabei leicht geöffnet. Dann werden die Füße nach außen gedreht. Zum Abschluss werden die Beine schwingvoll gegrätscht und schnellkräftig zusammengeführt. Am Ende der Bewegung sind die Beine und Füße gestreckt (Fig. 8-10).
- **Atmung:** Das Einatmen erfolgt in der Zug- und Druckphase, das Ausatmen in der Rückholphase der Arme durch Mund und Nase ins Wasser.

# ANLAGE: SCHWIMMARTEN

## Kraulschwimmen



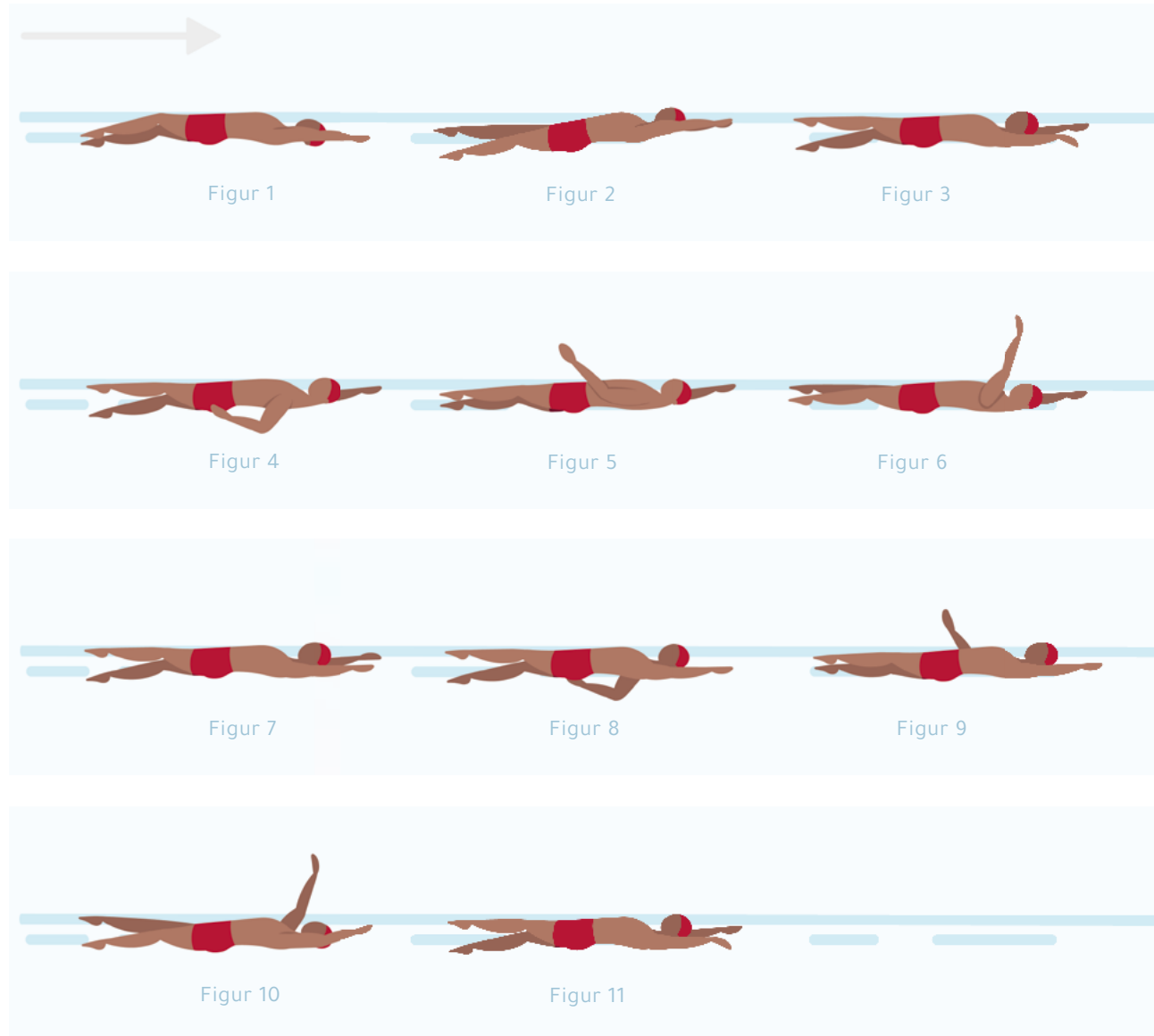
### Kraulschwimmen

Das Kraulschwimmen ist eine Wechselzug- und Wechselschlagschwimmart. Es ist bei korrekter Bewegungsausführung die „schnellste“ Schwimmart. Im Wettkampfsport wird das Kraulschwimmen deshalb regelmäßig bei allen Freilstilstrecken gewählt, da das Regelwerk diesbezüglich keine konkreten Vorgaben über den Bewegungsablauf gibt.

- Armbewegung:** Die Arme werden in der Verlängerung der Schulter gestreckt. Die Hand taucht mit den Fingerspitzen zuerst ins Wasser ein (Fig. 3). Die Hand wird in Richtung des Beckengrundes gesenkt, das Handgelenk und der Ellenbogen leicht gebeugt, um das Wasser zu fassen. Im weiteren Verlauf zieht die Hand unter der „gleichen“ Körperhälfte an der Hüfte vorbei in Richtung der Füße (Fig. 4). Dabei „überholt“ sie den Ellenbogen, der Arm wird bis an den Oberschenkel gestreckt (Fig. 5). Die Hand verlässt neben dem Oberschenkel das Wasser (Fig. 8) und wird über Wasser wieder in die Ausgangsposition gebracht (Fig. 11).
- Beinbewegung:** Aus dem Gleiten in flacher, widerstandsarmer Körperlage erfolgt eine kontinuierliche wechselseitige Auf- und Abwärtsbewegung. Dazu werden die Beine aus dem Hüftgelenk gebeugt und wieder gestreckt. Die Füße sind übergestreckt und leicht zueinander gedreht.
- Atmung:** Das Einatmen beginnt am Ende der Druckphase (Fig. 5). Dazu wird der Kopf leicht zur Seite gedreht. Mit dem nach vorn schwingenden Arm dreht der Kopf zurück in die Ausgangsposition (Fig. 6) und die Ausatmung erfolgt durch Mund und Nase ins Wasser. Die Atmung erfolgt rhythmisch alle zwei, drei oder vier Armzüge.

# ANLAGE: SCHWIMMARTEN

## Rückenkraulschwimmen



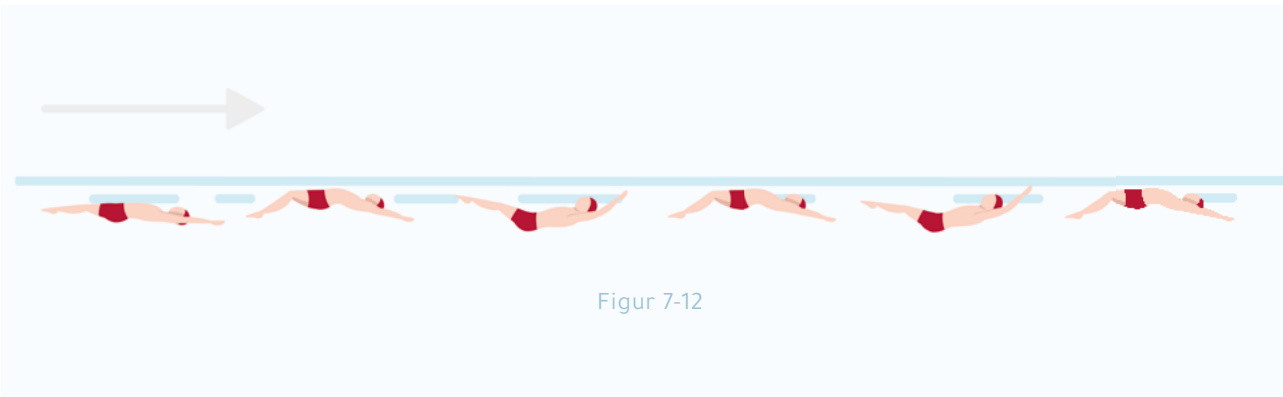
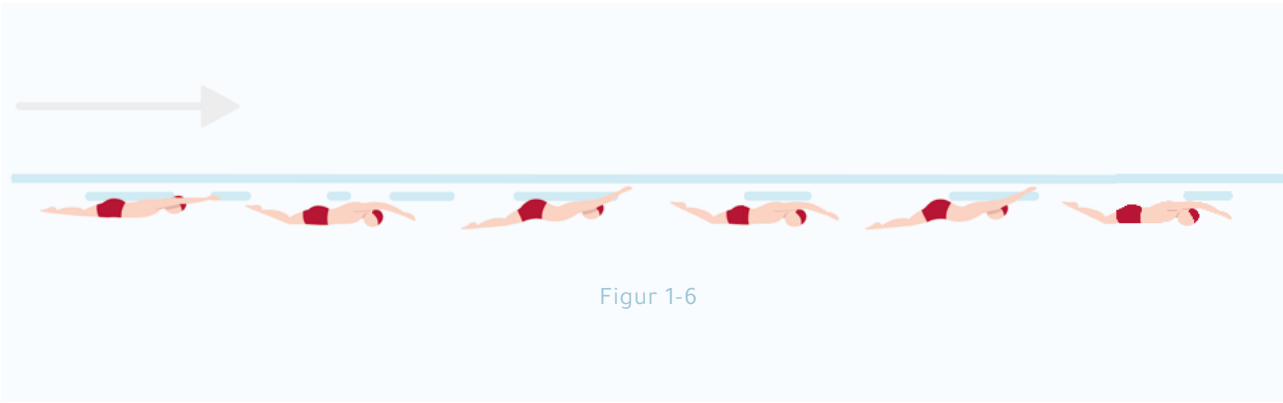
### Rückenkraulschwimmen

Das Rückenkraulschwimmen ist die Wechselzug- und Wechselschlagbewegung in Rückenlage. Entwickelt hat sich das Rückenkraulschwimmen aus der beiderseits gleichzeitigen Armzug in Kombination mit einer Grätschbewegung der Beine (analog der Beingrätsche beim Brustschwimmen). Diese Schwimmtechnik, die heute „Altdeutsch“ genannt wird, hat im Wettkampfsport keine Bedeutung mehr.

- Armbewegung:** Der Arm wird in der Verlängerung der Schulter gestreckt, die Hand setzt leicht gewölbt, der kleine Finger zuerst, zum Wasserfassen ein (Fig. 3). Der Arm wird so gebeugt, dass die Handinnenfläche zu den Füßen zeigt, dann zieht die Hand parallel zur Körperlängsachse bis zum Oberschenkel (Fig. 8). Dort wird die Hand, den Daumen voran, wieder aus dem Wasser gehoben und in einem großen Bogen (Fig. 5, 6) zurück in die Ausgangsposition gebracht (Fig. 7).
- Beinbewegung:** Aus dem Gleiten in flacher, widerstandsarmer Körperlage erfolgt eine kontinuierliche wechselseitige Auf- und Abwärtsbewegung. Dazu werden die Beine aus dem Hüftgelenk gebeugt und wieder gestreckt. Die Füße sind übergestreckt und leicht zueinander gedreht.
- Atmung:** Die Atmung beim Rückenschwimmen erfolgt rhythmisch. Die Körperlage ermöglicht eine tiefe Einatmung durch den Mund während des Zuges eines Armes und eine kontinuierliche Ausatmung (durch Mund und Nase) beim Zug des anderen Armes.

# ANLAGE: SCHWIMMARTEN

## Delfinbewegung



### Delfinbewegung

Die Delfinbewegung, die auch als Körperwelle bezeichnet wird, kann als Vorstufe zum Delfin- oder Schmetterlingsschwimmen (Butterfly) betrachtet werden. Sie kann in Bauch- (Fig. 1-6) oder Rückenlage (Fig. 7-12) ausgeführt werden.

Die Delfinbewegung ist ein kontinuierliches Auf- und Abschlängeln des Körpers durch das Wasser, die durch ein rhythmisches Vor- und Zurückneigen des Kopfes gesteuert wird. Die dabei entstehende wellenförmige Bewegung setzt sich über die Wirbelsäule und die Hüfte bis zu den Beinen fort und wird durch einen dynamischen Kick aus dem Fußgelenk abgeschlossen. Der vortriebsbringende Impuls entsteht im Rumpf und wird auf die Beine übertragen.

Die Abdruckfläche der Füße kann durch den Einsatz von Kurzflossen vergrößert werden (vgl. Aufgabe B in der Klassenstufe 7 und 8). Der Kick, der einwärts gedrehten Füße erinnert an den Abdruck der Delfine in ihrer Vorwärtsbewegung und begründet die Namensgebung.

## 7.9 HINWEISE FÜR DIE TEILNAHME VON KINDERN UND JUGENDLICHEN MIT SONDERPÄDAGOGISCHEM FÖRDERBEDARF

In der Sportart Schwimmen kann das Format Wettbewerb an Förderschulen/-zentren bzw. auch von Kindern und Jugendlichen mit sonderpädagogischem Förderbedarf, die eine Regelschule besuchen, durchgeführt werden. Da der Wettbewerb anders als der Wettkampf nicht normiert ist, können die vorgegebenen Übungen im Einzelfall modifiziert und an die vorliegenden Beeinträchtigungen angepasst werden. Oft ist es schon ausreichend, erkannte Barrieren abzubauen.

### Beispiele für Kinder und Jugendliche mit Förderbedarf Sehen

- Für Materialien (Bälle, Tauchringe), die bei Aufgaben im Wasser benötigt werden, sollten Neonfarben ausgesucht werden.
- Für die Aufgaben, in denen die Schüler\*innen auf eine Beckenwand zu schwimmen, bedarf es zusätzlicher Hilfsmittel, mit denen den Kindern und Jugendlichen taktile Hinweise auf einen Richtungswechsel oder ein Ende der Aufgabe gegeben werden können.

### Beispiele für Kinder und Jugendliche mit Förderbedarf Hören

- Bei Starts bedarf es zusätzlich zum akustischen Signal eines optischen Signals (Gestik, Lichtzeichen, ...).
- Aufgrund möglicher Gleichgewichtsprobleme sollte auf die Wahl der Tauchübungen verzichtet werden.

### Beispiele für Kinder und Jugendliche mit Förderbedarf körperlich-motorische Entwicklung

- Kinder und Jugendliche, die wegen ihrer Beeinträchtigung Aufgaben nicht mit einem Sprung vom Beckenrand oder Startblock beginnen können, dürfen die Übung aus dem Wasser vom Beckenrand starten.
- Für Kinder und Jugendliche mit einer Spastik ist ausreichend warmes Wasser zu nutzen.
- Bei einer Funktionseinschränkung der Gliedmaßen benötigen die Kinder und Jugendlichen eventuell zusätzliche Auftriebshilfen.

### Beispiele für Kinder und Jugendliche mit Förderbedarf geistige Entwicklung

- Komplexe Übungen müssen eventuell kleinschrittig aufgeteilt werden. Dabei wird jeder der Schritte bepunktet und am Ende auf der Basis der erzielten Punkte eine Entscheidung über das Bestehen der Gesamtübung getroffen.

### 7.9.1 Möglichkeiten zur Leistungsermittlung

Die Wettbewerbsaufgaben in der Sportart Schwimmen werden mit „bestanden“ oder „nicht bestanden“ bewertet. Dabei dürfen alle Kinder und Jugendlichen an allen Wettbewerbsaufgaben teilhaben.

Sollten Kinder und Jugendliche aufgrund ihrer Beeinträchtigung Aufgabenteile nicht ausführen können, müssen die bewertenden Lehrkräfte eine pädagogische Entscheidung treffen. Sie können Aufgabenteile individualisieren und sie an die real vorliegende Beeinträchtigung anpassen oder sie können die Aufgabenteile, die aufgrund dieser Beeinträchtigung nicht ausführbar sind, verzichten. Die Bewertung der veränderten Aufgabe erfolgt nach analog angepassten Kriterien.

# 7.10 AUSWERTUNG

Schule/ ggf. andere Ausrichter: \_\_\_\_\_  
 Klasse/Gruppe: \_\_\_\_\_  
 Zahl der Teilnehmenden: \_\_\_\_\_

Bundesland: \_\_\_\_\_  
 Datum: \_\_\_\_\_

gewählte Übungen: A) \_\_\_\_\_  
 B) \_\_\_\_\_

C) \_\_\_\_\_  
 D) \_\_\_\_\_

	Namen der Schülerin/ des Schülers	Ergebnis				Anzahl der mit „gekonnt“ bewerteten Übungen	Ehren- urkunde	Sieger- urkunde	Teilnahme- urkunde
		Übung A	Übung B	Übung C	Übung D				
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									
10.									
11.									
12.									
13.									
14.									

	Namen der Schülerin / des Schülers	Ergebnis				Anzahl der mit „gekonnt“ bewerteten Übungen	Ehren- urkunde	Sieger- urkunde	Teilnahme- urkunde
		Übung A	Übung B	Übung C	Übung D				
15.									
16.									
17.									
18.									
19.									
20.									
21.									
22.									
23.									
24.									
25.									
26.									
27.									
28.									
29.									
30.									

# 12. IMPRESSUM

## Herausgeber:

**Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend  
(BMBFSFJ)**

Anschrift:

Glinkastraße 24

10117 Berlin

Telefon: 03018/555-0

Fax: 03018/555-4400

E-Mail: [poststelle@bmbfsfj.bund.de](mailto:poststelle@bmbfsfj.bund.de)

Internet: [www.bmbfsfj.de](http://www.bmbfsfj.de)

## Redaktion:

Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren,  
Frauen und Jugend (BMBFSFJ)

Berlin, April 2026