

Leistungsnachweis

Fachwissenschaft Bewegung und Sport 2.1 | Bewegen im Wasser

Ziel

Sie können die verschiedenen Schwimmtechniken korrekt ausführen und vorzeigen. Zudem können Sie die Ausführung der Schwimmtechniken korrekt analysieren und geeignete Korrekturmassnahmen beschreiben.

Inhalt, Durchführung und Termine

Sie erarbeiten und verfassen den Leistungsnachweis als Einzelarbeit. Der Leistungsnachweis umfasst zwei Teile:

1. Sportpraktische Prüfung der Schwimmtechniken

Für die Prüfung der Schwimmtechniken zeigen Sie die Wechselschlagtechniken Brustcrawl und Rückencrawl sowie die Gleichschlagtechniken Brust und Delfin vor. Pro Technik schwimmen Sie 50m mit korrektem Start und einer korrekten Wende.

Delfin darf mit Flossen geschwommen werden. Für die anderen Techniken sind keine Hilfsmittel erlaubt. Pro Technik haben Sie einen Versuch.

Die sportpraktische Prüfung der Schwimmtechniken findet während des kursorischen Semesters statt.

2. Analyse einer Schwimmtechnik

Sie analysieren Ihre eigene Ausführung einer Schwimmtechnik (Technik wird zugeteilt) und halten Ihre Analyse schriftlich fest. Diese Analyse geben Sie in pdf-Format ab. Bei der Analyse gehen Sie bitte wie folgt vor:

1. Beschreiben Sie die Schwimmtechnik anhand des Technikmodells Schwimmen (Messmer, 2021), ordnen Sie die Technik in die Formfamilie ein (Wechselschlag-/ Gleichschlagtechniken) und beschreiben Sie die Knotenpunkte.
2. Halten Sie Ihre Ausführung der Schwimmtechnik auf Video fest und wählen Sie fünf Standbilder aus.
3. Analysieren Sie Ihre eigene Ausführung der Schwimmtechnik (Standbilder, siehe Punkt 2) anhand Ihrer Sachanalyse (siehe Punkt 1).
4. Beschreiben Sie an Punkt 3 anknüpfend geeignete Korrekturmassnahmen nach Knotenpunkten (z.B. Übungen, Hinweise).

Vorbereitung

In der Veranstaltung werden die einzelnen Techniken thematisiert. Die Vorbereitung der sportpraktischen Prüfung ist jedoch nicht Inhalt der Veranstaltung FWBS 2.1 und muss in Eigenarbeit (individuelle Studienzeit) geleistet werden.

Bewertung

Der Leistungsnachweis wird mit *erfüllt* / *nicht erfüllt* bewertet. Für das Erfüllen des Leistungsnachweises müssen beide Teile des Leistungsnachweises (sportpraktische Prüfung und Analyse) gemäss obigen Anforderungen und nachfolgenden Beurteilungskriterien termingerecht erfüllt sein. Bei jeder Technik sowie bei der Analyse müssen je mindestens 5 Punkte erreicht werden.

1. Sportpraktische Prüfung der Schwimmtechniken

Bewertung

Bewertet wird die Technik. Die Bewertungskriterien sind nachfolgend beschrieben. Kriterien, die erfüllt sind, werden mit 1 Punkt bewertet. Pro Technik können maximal 8 Punkte erreicht werden. Pro Wechselschlagtechnik kann ein Zusatzpunkt für erhöhte Schwierigkeit bei der Wende erworben werden.

Wechselschlagtechniken

Brustcrawl	• 50m Brustcrawl aus Startsprung ohne Unterbruch • Korrekte Wende mit Tauchphase • Zusatzpunkt: Rollwende • Gestreckt, annähernd horizontale und widerstandsarme Körperhaltung • Wechselseitige, kontinuierliche Armzüge mit Eintauchen in der Verlängerung der Schulterlinie mit den Fingern • Zug-Druckmuster: mit Ellbogen-vorn-Haltung abwärts und leicht einwärts-fusswärts in der Zugphase und auswärts-fusswärts in der Druckphase • Wechselseitiges Auf- und Abwärtsschlagen aus dem Hüftgelenk ohne Pause (kein «Velofahren» oder «Bügeleisen») • Längsachsenrotation mit deutlicher Armstreckung • 3er-Atmung, Seitwärts-Drehen des Kopfes (Einatmen im Wellental, ein Ohr im Wasser)
Rückencrawl	• 50m Rückencrawl aus Rückenstart ohne Unterbruch • Korrekte Wende mit Tauchphase • Zusatzpunkt: Rollwende • Gestreckt, annähernd horizontale und widerstandsarme Körperhaltung • Wechselseitige, kontinuierliche Armzüge • Eintauchen in der Verlängerung der Schulterlinie mit der Kleinfingerkante • Zug-Druckmuster: mit Ellbogen-vorn-Haltung einwärts-aufwärts in der Zugphase; fusswärts-abwärts-aufwärts in der Druckphase bis Hand am Oberschenkel • Wechselseitiges Auf- und Abwärtsschlagen aus dem Hüftgelenk ohne Pause (kein «Velofahren» oder «Bügeleisen») • Längsachsenrotation mit deutlichem Schulterrollen und Armstreckung (Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule)

Gleichschlagtechniken

Brust	• 50m Brust aus Startsprung ohne Unterbruch • Korrekte Wende mit Tauchphase • Zug-Druckmuster: Arme ziehen gleichzeitig; ellipsenförmiges, schwungvolles Auswärts-Einwärtsziehen der Hände mit Ellenbogen-vorn-Haltung. • symmetrischer und simultaner Beinschlag • Füße mit Auswärtsbewegung (Knie öffnen nur leicht) und kraftvollem Einwärtsschwung • Rhythmus «Arm und Bein»: Das Nach-vorne-Bringen der Arme erfolgt gleichzeitig mit dem Anziehen der Beine. • Schnelles Strecken der Arme und Beine und Senken des Kopfes zur Gleitphase in optimaler Gleitlage • Pro Armzug eine Atmung, Einatmung gegen Ende der Armzugphase (keine Frühatmung)
Delfin	• 50m Delfin aus Startsprung ohne Unterbruch • Korrekte Wende mit Tauchphase • Zug-Druckmuster: Herzförmiges Muster mit Ellbogen-vorn-Haltung, Arme ziehen gleichzeitig nach aussen, dann drücken sie nach innen und nach hinten aussen • Rückholphase: Arme schwingen locker seitlich über Wasser weit nach vorne • Simultaner Beinschlag beginnt in den Hüften und endet in den Fussspitzen • Kopfgesteuerte Wellenbewegung • Koordination: 1.Beinschlag: Hände tauchen ins Wasser, 2.Beinschlag: Übergang von der Zug- in die Druckphase; ohne passive Gleitphase • Einatmung während der Druckphase

2. Analyse einer Schwimmtechnik

Bewertungskriterien (Kriterien, die erfüllt sind, werden mit 1 Punkt bewertet)

- Die Schwimmtechnik ist korrekt und vollständig beschrieben.
- Die Schwimmtechnik wird korrekt in die Formfamilie eingeordnet.
- Die zentralen Knotenpunkte der Schwimmtechnik werden beschrieben.
- Es werden fünf für die Analyse sinnvolle Standbilder aus dem Video ausgewählt.
- Die Ausführung der Schwimmtechnik ist auf den Standbildern gut erkennbar.
- Die Ausführung der Schwimmtechnik wird korrekt analysiert.
- Es werden an der Analyse anknüpfend geeignete Korrekturmassnahmen nach Knotenpunkten beschrieben.
- Alle Quellen sind korrekt nachgewiesen. Zitate sind korrekt hervorgehoben, Tabellen und Grafiken korrekt bezeichnet.