

Stadtmeisterschaften Düsseldorfer Grundschulen



im Schwimmen für Klasse 3/4



1. Wettbewerbsstruktur

Der Wettbewerb besteht aus Staffeln, Fertigkeitsdemonstrationen und einem Mannschaftsausdauerschwimmen:

- 8 x 25 m Sprint-Staffel
- 25 m Technik/Koordination - Überprüfung
- 8 x 25 m Ball-Staffel
- Sprungwettbewerb
- 7 Min. Mannschaftsausdauerschwimmen

2. Beschreibung der einzelnen Disziplinen

• 8 x 25 m Sprint-Staffel

Die/Der Startschwimmer/-in schwimmt die erste Bahn in Bauchlage, die Ablösung schwimmt in Rückenlage, usw. im Wechsel.

Der Rückenstart erfolgt von der Flachteilseite des Schwimmbeckens mit Abstoß von der Beckenwand.

Der Anschlag erfolgt auf beiden Seiten an der Wand.

Sieger ist die Mannschaft, die die schnellste Zeit erzielt.

Je Regelverstoß (Frühstart, Verlassen der geforderten Körperlage - Ausnahme: Anschlag Rückenschwimmen) erfolgt eine Zeitstrafe von 5 Sekunden.

Die Siegermannschaft erhält 1 Rangpunkt, die zweitplatzierte Mannschaft 2 Rangpunkte, usw.

• 25m Technik/Koordination-Überprüfung

Alternativangebote

- a) Fußsprung ins Wasser mit Pullbuoy zwischen den Beinen, Schwimmen in Brustlage (Brust-Armzug!) nur mit Armen, Rolle um eine gespannte Leine, Auftauchen vor oder hinter der Leine möglich!, Schwimmen in Rückenlage mit beliebigem Beinschlag, Arme halten Pullbuoy im Nacken unter dem Kopf bis zum Anschlag.
- b) Kopfsprung ins Wasser, auftauchen, Schwimmen in Bauchlage mit Wechselbeinschlag und an den Körper angelegten Armen, Rolle um die gespannte Leine, Schwimmen in Rückenlage mit Armgleichschlag bei beliebigem Beinschlag.
- c) **Fußsprung vom Beckenrand mit Brett in der Hand ins Wasser**, Schwimmen in Bauchlage mit Brett und Brustbeinschlag, Rolle um die gespannte Leine, Schwimmen in Rückenlage mit beliebigem Beinschlag, Brett hinter dem Kopf.
- d) Kopfsprung ins Wasser inkl. Tauchen bis zur Leine (ca. 8 m), auftauchen, Rolle um die gespannte Leine, Brustschwimmen bis zum Anschlag.

Die an diesem Tag geforderte Übung wird vor Wettkampfbeginn ausgelost und demonstriert.

Jeder Junge/jedes Mädchen kann insgesamt 4 Punkte für die richtige Ausführung erreichen:

- 1 Punkt für den Sprung / Start
- 1 Punkt für die Technikkombination der ersten Bahnhälfte,
- 1 Punkt für die Rolle,
- 1 Punkt für die Technikkombination der zweiten Bahnhälfte.

Sieger ist die Mannschaft, die die meisten Ausführungspunkte erreicht hat. Sie erhält dafür 1 Rangpunkt, die zweitplatzierte Mannschaft 2 Rangpunkte, usw.

Erreichen zwei oder mehrere Mannschaften die gleichen Rangpunkte, so erhalten die nachplatzierten Mannschaften die nächstfolgenden Platzziffern.

Stadtmeisterschaften Düsseldorfer Grundschulen

im Schwimmen für Klasse 3/4



• 8 x 25 m Wasserball-Staffel

Beim Start und Wechsel sitzen die Jungen/Mädchen auf dem Beckenrand und gleiten mit dem Ball ins Wasser.

Der Ball darf beim Transport – wie im Wasserball – ausschließlich durch Antippen vorwärts bewegt werden. (Hinweis: Festhalten des Balls mit beiden Händen ist verboten!)

Die Übergabe erfolgt im Sitzen, d.h. der nächste Schwimmer wartet sitzend, übernimmt den Ball beidhändig und gleitet erst dann ins Wasser. Der vorherige Schwimmer muss den Ball ebenfalls mit beiden Händen übergeben.

Der Ball darf zu keinem Zeitpunkt geworfen werden, weder beim Transport, noch bei der Übergabe.

Die Zeitnahme erfolgt, wenn der/die letzte Schwimmer/-in mit dem Ball die Beckenwand berührt hat.

Sieger ist die Mannschaft, die die schnellste Zeit erzielt.

Je Regelverstoß (z.B. Werfen, Frühstart) erfolgt eine Zeitstrafe von 5 Sekunden.

Die Siegermannschaft erhält 1 Rangpunkt, die zweitplatzierte Mannschaft 2 Rangpunkte, usw.

• Sprungwettbewerb

Jeder Springer/Jede Springerin zeigt 4 Sprünge vom Startblock:

- Kopfsprung (kein Bauchplatscher, Körperspannung, mgl. Füße geschlossen)
- Fußsprung (Füße geschlossen, Körperspannung, Arme an den Körper gelegt)
- Paketsprung (beide Hände umfassen beide Beine)
- Fußsprung mit Drehung

Für jeden richtig ausgeführten Sprung erhält der/die Schwimmer/-in einen Punkt. Wird ein Sprung nicht ausgeführt (Angst, Nichtkönnen, usw.), erhält er/sie auch keinen Punkt.

• 7 Min. Mannschaftsdauerschwimmen (Schwimmart beliebig)

8 Jungen/Mädchen jeder Mannschaft schwimmen 7 Minuten lang auf einer Bahn 'am Band'.

Die Jungen/Mädchen starten auf Kommando im Abstand von 3 Sekunden vom Startblock.

Die Stoppuhr wird mit dem Start des ersten Jungen/Mädchens in Gang gesetzt.

Bei jeder Wende auf der Start- und Wendeseite nimmt der Junge/das Mädchen einen Tennisball aus dem roten Eimer und legt ihn in den weißen Eimer.

Wenn der weiße Eimer voll ist, werden die Bälle (20 Bälle pro Eimer) in den roten Eimer zurückgeschüttet.

Die Ansage der abgelaufenen Zeit erfolgt regelmäßig, die letzte Minute wird besonders angesagt.

3. Gesamtwertung

Die Gesamtauswertung erfolgt durch die Addition der Platzziffern einer Mannschaft für jede der 5 Wettkampfübungen.

Sieger ist die Mannschaft, die in der Summe der Rangplätze die geringste Zahl erzielt hat.