

Sächsischer Schwimmverband e.V.

Programm

zur Ermittlung allgemeiner und schwimmspezifischer Leistungsvoraussetzungen im Schwimmen

Vorbemerkungen

Das vorliegende Programm zur Ermittlung von Leistungsvoraussetzungen junger Schwimmer/innen wurde mit der Zielstellung geschaffen, die

- Talentsichtung und -auswahl (u.a. zur Aufnahme in Sportgymnasien und in Sportmittelschulen)
- Einschätzung des Ausbildungsstandes durch den Trainer/Übungsleiter und durch den Sächsischen Schwimmverband und daraus resultierend die
- zielgerichtete Arbeit an den Stärken und Schwächen auf Grundlage des Gesamtergebnisses

durch die Erhebung von aussagekräftigen Tests zu ermöglichen.

Er verbindet in vielen Punkten den innerhalb des SSV seit Jahren bestehenden, gemeinsam vom IAT und dem SSV erarbeiteten, Athletik-Schwimm-Wettkampf mit dem Eignungstest des Berliner Schwimmverbandes nach Kautz sowie dem Nachwuchsmehrkampf des DSV.

Es soll vor allem auch auf die generelle Bedeutung der allgemein-athletischen Ausbildung aufmerksam gemacht werden.

Die Wiederholungen des Tests soll dem Trainer/Übungsleiter die Sicherheit geben, dass er kontinuierlich gearbeitet hat und dass Fortschritte erzielt wurden.

Im Folgenden werden zu allen Einzeltests Übungsbeschreibungen gegeben. Es wird darum gebeten, diese Instruktionen genau zu beachten, um die Vergleichbarkeit aller Werte zu sichern.

Außerdem dient die Auswertung dem Landesfachverband als Entscheidungsgrundlage für die Aufnahme talentierter Schüler/innen in die Sportgymnasien und Sportmittelschulen.

Ergänzend zu den Ergebnissen der Überprüfung werden Zusatzinformationen, wie z. B. Körperbauentwicklungsalter und Trainingsalter gegeben, die eine weitergehende Bewertung zulassen.

Turnhalle

Messung der Körperhöhe

Beschreibung:

- Die Messung erfolgt barfuss, aufrecht stehend, Blickrichtung geradeaus, unterer knöcherner Augenhöhlenrand und Ohröffnung in einer Höhe.

Durchführungshinweise:

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

Messwertaufnahme:

Zentimeter, Zehntelzentimeter

Materialbedarf:

Anthropometer mit Messlatte und Messschieber oder Alternativen

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

Materialbedarf:

Waage (auf Eichung der Waage achten)

Schulterbeweglichkeit

Fähigkeitsbereich:

Dehnfähigkeit

Beschreibung:

- Überstrecken der Arme nach hinten

- Ausgangsstellung: Schneidersitz seitlich vor einer Wand, Arme werden über dem Kopf ausgestreckt und nach hinten geführt, die Hände müssen sich berühren (übereinander oder nebeneinander).

- Die Schulter ist dabei über der Hüfte zu halten

Durchführungshinweise:

- Pro Schüler zwei Versuche (zuvor ein Probeversuch)

Messwertaufnahme:

- Der Winkel zwischen Körperlängsachse und Oberarmen wird gemessen

Materialbedarf:

- Winkelmesser

Rumpfbeweglichkeit

Fähigkeitsbereich:

Dehnfähigkeit

Beschreibung:

- Ausgangshaltung ist die Schlussstellung auf dem Kasten oder einer Turnbank. Fußspitzen an der Vorderkante des Kastens.
- Bei durchgedrückten Knien beugt der Schüler den Oberkörper langsam nach unten und führt die Hände an der Skalierung so weit wie möglich nach unten.
- Die Endstellung ist erreicht, wenn der Schüler die Hände ca. 2 Sekunden lang an der Skalierung fixiert.

Durchführungshinweise:

- Es ist auf völlig gestreckte Beine zu achten.
- Beugen des Oberkörpers langsam (nicht ruckartig) ausführen.

Messwertaufnahme:

Abgelesen wird an der unteren Fingerkante in Zentimetern.

Materialbedarf:

Kasten (oder Turnbank) mit befestigter Skalierung in Zentimetereinteilung. Die Erfassungsskala ist von 80-120 zu unterteilen. Die "0"-Stellung (Kastenkante) entspricht dabei einem Skalenwert von 100

Fußbeweglichkeit

Strecken des Fußgelenks

Fähigkeitsbereich:

Dehnfähigkeit

Beschreibung:

- Ausgangsstellung ist die Rückenlage, die Beine sind gestreckt.
- Maximal mögliche Streckung im Fußgelenk, ohne die Streckung im Kniegelenk zu verändern.

Durchführungshinweise:

- Jeweils ein Versuch (zuvor je ein Probeversuch);

Messwertaufnahme:

- Messen des Abstandes zwischen der Unterseite der großen Zehe des Fußes (der weniger gestreckt ist) und dem Boden in Zentimetern zum Zeitpunkt der maximal möglichen Streckung.

Materialbedarf:

Bandmaß oder Zollstock

Beugen des Fußgelenks

Fähigkeitsbereich:

Dehnfähigkeit

Beschreibung:

- Ausgangsstellung: Strecksitz auf der Bank (Oberkörper aufrecht), Ober- und Unterschenkel aufliegend.
- Die Zehen werden so weit wie möglich an den Körper herangezogen.

Durchführungshinweise:

- Jeweils ein Versuch (zuvor je ein Probeversuch);

Messwertaufnahme:

- Gemessen wird der Winkel zwischen verlängertem Wadenbein und Fußsohle am Knöchel . Notiert wird der schlechtere Wert der beiden Füße

Materialbedarf:

Winkelmesser IAT

Sterntest

Fähigkeitsbereich:

Gewandtheit, Schnelligkeit

Beschreibung:

- Vier 3-kg-Medizinbälle markieren die Eckpunkte eines Quadrates mit einer Kantenlänge von 9m. Ein fünfter Medizinball liegt auf dem Schnittpunkt der beiden Diagonalen.
- Ausgangsstellung ist der Sitz auf dem mittleren Medizinball.
- Start auf Kommando.
- Vom mittleren Medizinball aus wird zu einem Eck-Ball gelaufen. Der Ball wird mit dem Gesäß berührt.
- Rückkehr zum mittleren Ball; dann weiter zum nächsten Ball mit jeweiliger Berührung mit dem Gesäß. Dabei darf nicht der dem zuletzt berührten Eck-Ball diagonal gegenüberliegende Ball angelaufen werden.
- Endstellung ist der Sitz auf dem mittleren Ball, nachdem alle Eck-Bälle angelaufen wurden. Hier erfolgt die Zeitmessung.

Durchführungshinweise:

Wird ein Ball nicht mit dem Gesäß berührt, ist der Versuch ungültig und wird wiederholt.

Messwertaufnahme:

Zeit in Sekunden und Zehntelsekunden

Materialbedarf:

5 Medizinbälle

Stoppuhr

Kreise oder Klebmarkierung

Kasten-Bumerang-Test

Fähigkeitsbereich:

Gewandtheit, Schnelligkeit, Gleichgewichts-, Kopplungs- und Orientierungsfähigkeit

Beschreibung:

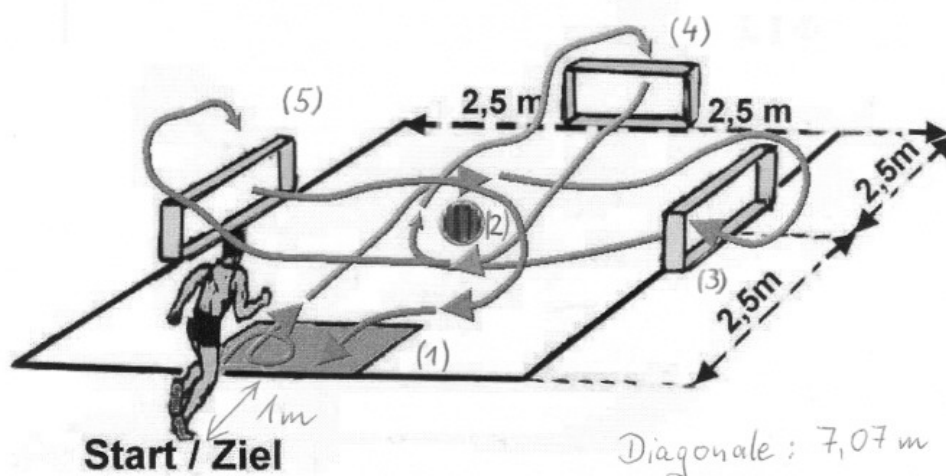
Aus dem Hochstart von der Startlinie (1m vor der Matte) Rolle vorwärts auf der Turnmatte (1), Lauf hinter dem Medizinball (2) 90° nach rechts, über Kastenteil (3) springen, darunter von hinten durchkrabbeln, wieder rechts um den Medizinball 90°, Lauf zum Kastenteil (4), überspringen und von hinten durchkrabbeln, wieder rechts um den Medizinball 90°, Lauf zum letzten Kastenteil (5), wieder überspringen und von hinten durchkrabbeln, noch mal rechts um den Medizinball 90° zur Start-/Ziellinie.

Messwertaufnahme:

Zeit in Sekunden und Zehntelsekunden

Materialbedarf:

1 Medizinball, 3 Kastenteile, Maßband, Stoppuhr.



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),
- Ziel ist die Ellbogen-Beugung um 90° (Schulter in Höhe der Ellbogen)

Durchführungshinweise:

- Erfassung der maximal möglichen Anzahl, jedoch nicht länger als 30 Sekunden.

Materialbedarf:

Stoppuhr

Rumpfheben aus der Rücken- und der Bauchlage

Fähigkeitsbereich:

Kraftfähigkeit

Beschreibung:

- Rumpfheben aus der Rückenlage:

- die Arme sind vor der Brust überkreuzt, die Hände liegen auf der diagonalen Schulter,
- Beine in den Knien gebeugt (stumpfer Winkel - ca. 100 Grad),
- Aufrichten des Oberkörpers aus der Rückenlage bis zur Senkrechten (Schulter über Hüfte), anschließend Absenken in die Rückenlage.
- Achtung: Fußgelenke werden nicht fixiert (weder durch Partner noch durch festen Widerstand). Wiederholungen mit Abheben der Füße und/oder Hüfte werden nicht gewertet.

- Rumpfbeugen aus der Bauchlage:

- Auflage von Beinen und Hüfte auf einem Turnkasten, Arme in Nackenhalte, Gymnastikstab durch Armwinkel gesteckt,
- Oberkörper maximal nach unten abgebeugt,
- die Beine werden durch einen Partner auf die Unterlage gedrückt.

Durchführungshinweise:

Der Rumpf wird beim Rumpfheben aus der Bauchlage nur bis zur Horizontalen angehoben.

Messwertaufnahme:

Erfassung der Anzahl der Wiederholungen innerhalb von 30 Sekunden.

Materialbedarf:

Turnkasten (Höhe 0,80 m - 1 m)

Turnmatte

Stoppuhr

Sprint 30 Meter aus dem Hochstart

Fähigkeitsbereich:

Beschleunigungsfähigkeit, lokomotorische Schnelligkeit

Beschreibung:

- Ausgangsstellung ist die Schrittstellung (Hochstart) an der Ablaufmarke. Die Ablaufmarke befindet sich einen Meter vor der Startlichtschranke.
- Dadurch wird verhindert, dass es durch Vorneigen des Oberkörpers oder durch die Arme zu Fehlauflösungen kommt.
- Die Messstrecke wird mit maximaler Geschwindigkeit durchlaufen.
- Die Laufzeiten werden mit etwa in Kopfhöhe des Schülers installierten Lichtschranken bei 30 m ermittelt.

Durchführungshinweise:

- pro Schüler zwei Läufe (Einzelläufe) – der Beste wird gewertet

Messwertaufnahme:

Zeit in Sekunden und Hundertstelsekunden

Materialbedarf:

Lichtschrankensystem

1000-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 400m-Rundbahn oder Turnhalle mit 200m-Rundbahn

Messwertaufnahme:

Zeit in Minuten/Sekunden

Materialbedarf:

5-10 Stoppuhren

Starterklappe

Schlussdreisprung

Fähigkeitsbereich:

Im Sprungtest soll die Voraussetzung der Schwimmer zur schnellkräftigen Ausführung der Absprung- und Abstoßbewegung bei Start und Wende erfasst werden.

Beschreibung:

Der Schwimmer steht mit beiden Beinen vor der Absprunglinie. Er springt mit beiden Beinen gleichzeitig und nutzt die Arme als Schwungelemente. Die Bewegung muss **flüssig** sein, d.h. zwischen den Sprüngen dürfen keine Pausen entstehen. Die Füße sollen parallel gesetzt werden. Es wird die Sprungweite in Zentimetern an der Ferse des hinteren Beines im rechten Winkel zur Absprunglinie gemessen.

Der Schwimmer hat einschließlich Probesprung drei Versuche, von denen der Beste in die Wertung kommt.

Messwertaufnahme:

Meter, Zentimeter

Materialbedarf:

Maßband

Schwimmhalle

Delphinbewegung und Gleitvermögen

Aufgabe 1 **Demonstration der Delphinbewegung in Bauch- und Rückenlage**
Distanz der Demonstrationsstrecke: 15m

Zielstellung: Ermittlung des individuellen Entwicklungsstandes
der Delphinbewegung

Durchführung: Die Übung wird im Stationsbetrieb einzeln durchgeführt.
Die vorgegebene Strecke ist aus dem Abstoß von der Beckenwand in
kürzester Zeit mit Delphinbewegung zu durchschwimmen.
Die Zeitmessung beginnt, wenn die Füße die Wand verlassen,
und endet mit Kopfdurchgang an der Ziellinie bzw. der am Ende
der Strecke quer gespannten Leine (Fehlstartleine).
Die Übung wird ohne Brett ausgeführt.
Die Arme sind gestreckt und die Hände geschlossen zu halten.
Es gibt nur einen Startversuch pro Lage.

zur Wertung:

2. und 3. Klasse: Der Körper kann sich die gesamte Schwimmstrecke unter Wasser
befinden und ein Tauchen über die Ziellinie ist möglich.
Ebenso ist das Schwimmen und der Kopfdurchgang an der
Wasseroberfläche über die Ziellinie gestattet.

**4. und 5. Klasse/
6. Klasse und älter:** Der Körper muss sich die gesamte Schwimmstrecke vollständig
unter Wasser befinden und es ist über die Ziellinie zu tauchen.
Sportler/innen, welche die Ziellinie nicht unter Wasser erreichen,
erhalten 0 Punkte.

Verstöße gegen die Durchführungsbestimmungen führen zur
Disqualifikation und werden mit 0 Punkten bewertet.

Abstoß- und Gleittest

Distanz der Demonstrationsstrecke: 2. und 3. Klasse: 5,0 m
4. und 5. Klasse: 5,0 m
6. Klasse und älter: 7,5 m

Durchführung: Die Übung wird im Stationsbetrieb einzeln durchgeführt.
Die Sportler/innen stoßen sich kräftig unter Wasser von der
Beckenwand ab und gleiten gestreckt in der Bauchlage die vorgegebene
Distanz. Nach dem Verlassen der Beckenwand sind keine
vortriebswirksamen Bewegungen zulässig.
Die Zeitmessung beginnt, wenn die Füße die Wand verlassen,
und endet mit Kopfdurchgang an der Ziellinie bzw. der am Ende
der Strecke quer gespannten Leine.
Es gibt nur einen Startversuch.

zur Wertung: Sportler/innen, welche die Ziellinie nicht erreichen, erhalten 0 Punkte.
Verstöße gegen die Durchführungsbestimmungen führen zur
Disqualifikation und werden ebenfalls mit 0 Punkten bewertet.

Hinweis: Ein kraftvoller Abstoß und das strömungsgünstige Gleiten
beeinflussen die Gleitzeit positiv.

Schnelligkeit und Technik der Schwimmararten, Beinbewegung

Schnelligkeit

Die Sportler/innen absolvieren folgende Schwimmstrecken

25m Delphin	3.Klasse	4./ 5. Klasse	6.Klasse und älter
25m Rücken	2./3.Klasse	4./ 5. Klasse	6.Klasse und älter
25m Brust	2./3.Klasse	4./ 5. Klasse	6.Klasse und älter
25m Kraul	2./3.Klasse	4./ 5. Klasse	6.Klasse und älter

Durchführung: Die Übung wird in Laufeinteilung durchgeführt.
Die vorgegebene Strecke ist beginnend mit einem Startsprung (bei Rücken mit einem Rückenstart) zu absolvieren.
Die Zeitmessung beginnt mit dem Startsignal und endet mit Kopfdurchgang an der Ziellinie bzw. der am Ende der Strecke quer gespannten Leine.
Es gelten die Wettkampfbestimmungen des DSV.
Es gilt die Einstart- Regel.

zur Wertung: Verstöße gegen die Durchführungsbestimmungen führen zur Disqualifikation und werden mit 0 Punkten bewertet.

Technik der Schwimmararten

Nachweis der Technikbeherrschung in den 4 Schwimmararten (außer 2.Klasse Delphin)

Durchführung: Die Bewertung erfolgt durch visuelle Einschätzung erfahrener Schwimmtrainer/innen auf den o.g. Schwimmstrecken.

zur Wertung: Die Kriterien der Technikeinschätzung in den 4 Schwimmararten werden z.Z. erarbeitet und nachgereicht.

Beinbewegung

Die Sportler/innen absolvieren folgende Schwimmstrecken

50m Kraulbeinbewegung	4./ 5. Klasse	6.Klasse und älter
25m Rückenraulbeinbewegung	4./ 5. Klasse	6.Klasse und älter
25m Brustbeinbewegung	4./ 5. Klasse	6.Klasse und älter

Durchführung:

Die Übung wird in Laufeinteilung durchgeführt.

Die vorgegebene Strecke ist beginnend mit einem Abstoß im Wasser zu absolvieren.

Die Sportler/innen halten sich mit einer Hand am Beckenrand fest (Blick in Schwimmrichtung) und die andere Hand umfasst das Schwimmbrett (Unterarm aufliegend).

Mit dem Startsignal stoßen sie sich von der Beckenwand ab.

Das Schwimmbrett ist während der gesamten Wettkampfstrecke einschließlich Zielanschlag am vorderen Rand festzuhalten.

Die Rückenbeinbewegung wird ohne Brett ausgeführt und beginnt mit dem Rückenstart. Delphinbewegungen sind entsprechend WB gestattet.

Die Zeitmessung beginnt mit dem Startsignal und

endet mit Kopfdurchgang an der Ziellinie bzw. der am Ende der Strecke quer gespannten Leine (25m).

Bei der 50m Kraulbeinbewegung endet der Wettkampf, wenn das mit beiden Händen am vorderen Rand gehaltene Schwimmbrett die Zielwand berührt.

Es gelten die Wettkampfbestimmungen des DSV.

Es gilt die Einstart- Regel.

zur Wertung:

Verstöße gegen die Durchführungsbestimmungen führen zur Disqualifikation und werden mit 0 Punkten bewertet.

Hinweis:

Aufgrund eines kindgemäßen Wettkampfprogramms

der 2. und 3.Klasse entfällt die Aufgabe 3 (Beinbewegung).

Die E- Kader- Kriterien sind zu beachten und bestätigen

die große Bedeutung des Leistungsniveaus der Beinbewegung auch in dieser Altersgruppe.