


 <p>EINE CHANCE - DIE SCHANZ</p>	<p>Mittelschulverbund Auf der Schanz/Friedrichshofen Ingolstadt Auf der Schanz 28 – 85049 Ingolstadt ☎ 0841/30540600 – 📠 0841/30540699 ✉ verwaltung@ms-schanz.ingolstadt.de</p>	 <p>Grund- und Mittelschule Ingolstadt-Friedrichshofen</p>
---	---	--

Informationen Schwimmen



Technik

Beim Schwimmen gibt es vier verschiedene Techniken: Kraulen, Rücken-, Brust- und Delfinschwimmen. Jeder Schwimmstil besteht aus Armarbeit, Beinarbeit und Atmung. Wichtige Ziele des Schwimmunterrichts sind das Erlernen eines Schwimmstils zur Erhaltung des Lebens im Notfall, die Vorbeugung und Behebung von Haltungsschwächen, die Fähigkeit zur Hilfeleistung in Notfällen, Abhärtung und Verbesserung der Organkraft und Hygiene zu praktizieren. Beim Kraulschwimmen versteht man unter einem 2er-, 3er- oder 4er-Zug, dass nach der jeweiligen Anzahl der Armzüge das Einatmen erfolgt. Beim 3er-Rhythmus (Kraul) wird wechselweise links und rechts eingeatmet. Beim Brustschwimmen wird während der Druckphase des Armzuges eingeatmet. Ausgeatmet wird im Wasser, beginnend mit der Körperstreckung und beendet unmittelbar vor dem Wiedereinatmen, während der Kopf bereits aus dem Wasser ragt. Beim Brust- und Delfinschwimmen müssen beide Hände gleichzeitig am Beckenrand anschlagen, während beim Kraul- und Rückenschwimmen jedes Körperteil erlaubt ist. Unterschiedliche Wassersprünge sind Fußsprünge gehockt oder gestreckt, Kopfsprünge gehockt oder gestreckt, Saltos vorwärts und rückwärts, Delfinsprünge. Der Startvorgang beim Kraulschwimmen verläuft wie folgt: 1. Signal = Langer Pfiff → Reaktion: auf untere Blockstufe, 2. Signal = Langer Pfiff → Reaktion: auf oberste Stufe, 3. Signal = Auf die Plätze → Reaktion: Startposition, 4. Signal = Pfiff oder Schuss → Reaktion: Start. Bei der 4 x 100 m Lagenstaffel schwimmt jeder der vier Schwimmer eine andere Technik, die Abfolge ist Rücken-, Delfin-, Brust- und Kraulschwimmen. Ein Schwimmer wird disqualifiziert, wenn er einen 2. Fehlstart verursacht, seine eigene Bahn verlässt, bei einer falschen Wende und einem falschen Anschlag.

 <p>EINE CHANCE - DIE SCHANZ</p>	<p style="text-align: center;">Mittelschulverbund Auf der Schanz/Friedrichshofen Ingolstadt</p> <p style="text-align: center;">Auf der Schanz 28 – 85049 Ingolstadt ☎ 0841/30540600 – ☎ 0841/30540699 ✉ verwaltung@ms-schanz.ingolstadt.de</p>	 <p style="text-align: center;">Grund- und Mittelschule Ingolstadt-Friedrichshofen</p>
---	---	--

Informationen Schwimmen



Sicherheit

Die vier wichtigsten Baderegeln sind: nicht nach dem Essen ins Wasser gehen, nie große Strecken alleine schwimmen, nicht erhitzt ins Wasser gehen, beim Frieren sofort das Wasser verlassen. Bei einem Wadenkrampf im tiefen Wasser sollte man ruhig bleiben, das Rückenschwimmen mit wenig Bewegung versuchen und die betroffene Wade überdehnen. Man sollte zu einem Rettungsversuch nicht ins Wasser springen, wenn in der Nähe Wasserfälle, reißende Strömungen und Wasserwirbel sind. Bei eigener schlechter gesundheitlicher Verfassung, wenn der Ertrinkende zu groß oder zu schwer ist und wenn keine Befreiungsgriffe beherrscht werden, sollte man ebenso nicht ins Wasser springen. Bei einer Fremdreitung sollte man Ruhe und Übersicht bewahren, andere Badende aufmerksam machen, die Rettung von Land aus (Stange, Rettungsring, Leiter, Leine usw.) oder vom Boot aus vornehmen, nur von hinten heranschwimmen, nie direkt die Hand reichen und im günstigsten Moment einen Abschleppgriff ansetzen. Bei allen Rettungsversuchen sollte man an die eigene Sicherheit denken, bei Umklammerung sofort Befreiungsgriffe ansetzen und sich lösen. Die drei Griffarten beim Rettungsschwimmen sind der Kopfgriff, der Achselgriff und der Fesselgriff.