Sportabitur P4 2017

**Bewegen im Wasser (4) – S C H W I M M E N**

***Prüfung der wettkampfbezogenen Leistung Beobachtungsschwerpunkte:***

Wettkampfbezogene Leistung in den folgenden Disziplinen mit Bewertung durch die vorgegebenen Tabellen:

* 50m Kraulschwimmen
* 50m Brustschwimmen
* 50m Rückenschwimmen

***Prüfung der fakultativen Leistung Beobachtungsschwerpunkte:***

**Prüfungsteil 1:**

Es erfolgt eine Techniküberprüfung in:

1.) Brusttechnik mit Startsprung und Wende

|  |
| --- |
| Beobachtungsschwerpunkte |
| *Starten:** Starten mit Kommando
* Grabstart bzw. Schrittstart
* Absprung mit Schwungmasseneinsatz und Eintauchwinkel für den Unterwasserzug

*Unterwasserzug:** Armtechnik mit Druckphase bis zur Hüfte
* Doppelte Gleitphase
* Timing zum Auftauchen

*Brusttechnik:** Spiegelsymmetrischer Verlauf von Arm- und Beinbewegung
* Beinbewegung ohne Scherbewegung
* Dorsalflexion der Füße
* Armzug mit Zug- und Druckphase
* flache, gestreckte Körperlage nach jedem Zyklus mit Gleiten
* Armzug mit rhythmische Atmung frontal

*Wendetechnik:** Anschlagen regelkonform mit beiden Händen
* Kippwende: Einleitung mit Hochziehen und gleichzeitigem Drehen des Oberkörpers
* Drehen und Kippen des Oberkörpers in die neu Schwimmrichtung; Kipparmbewegung über Wasser (Schwung)
* Abstoßen, Gleiten, Unterwasserarmzug
 |

2.) Kraultechnik mit Startsprung und Wende

|  |
| --- |
| Beobachtungsschwerpunkte |
| * Starten mit Kommando
* Grabstart bzw. Schrittstart
* Absprung mit Schwungmasseneinsatz und Eintauchwinkel flacher als beim Brustschwimmen

*Kraultechnik:** Wechselzug der Arme und Wechselschlag der Beine bei flacher und gestreckter Position des Körpers an der Wasseroberfläche
* Rotation des Oberkörpers
* Schwimmen mit Gesicht im Wasser, regelmäßige, rhythmische Atmung, Einatmung im 2er- Rhythmus seitlich zum passenden Zeitpunkt der Armbewegung
* Hoher Ellbogen in der Überwasserphase
* Beugung im Ellbogen in der Unterwasserphase

*Wendetechnik: (Kippwende)** Kippwende: Einleitung mit Hochziehen und gleichzeitigem Drehen des Oberkörpers
* Drehen und Kippen seitlich des Oberkörpers in die neu Schwimmrichtung; Kipparmbewegung über Wasser (Schwung)
* Abstoßen, Gleiten, Übergang ins Kraulschwimmen
 |

**Prüfungsteil 2:**

Bewältigen einer komplexen Rettungsaufgabe:

50m Anschwimmen in Kleidung, Abtauchen auf 1,80m, Heraufholen eines 5kg Rings, Befreien aus einer Umklammerung, Schleppen eines Partners in Kleidung über 50m, Anlandbringen über die Treppe im Schwimmbecken, Ablauf der Reanimation und zusätzlich Demonstration der stabilen Seitenlage.

|  |
| --- |
| Beobachtungsschwerpunkte |
| * Tempo der Aufgabenbewältigung
* Abtauchen über dem Ring senkrecht durch das Abknicken in der Hüfte und Hochstellen der Beine
* Anschwimmen und Ansprechen des Opfers
* Situationsbedingte Befreiung aus der Umklammerung von vorne oder hinten mit Übergang in den Kopfschlepp- bzw. Achselschleppgriff
* Anlandbringen mit Rautek – Rettungsgriff
* Vitalkontrolle
* Absetzen eines Notrufs
* Reanimation 30:2 Rhythmus am Modell
* Stabile Seitenlage und weitere Beobachtung am Mitschüler
 |