

SSV DAADETAL e.V.

„Nützliches“ Wissen für jedermann
(3te Auflage: Stand Januar 2023)

Dieses kleine Büchlein wurde ursprünglich von den Trainern des SSV Daadetal e.V. zusammengestellt (Auszüge aus dem Trainerhandbuch Wettkampf) und soll eine Hilfestellung geben um sich auch als „ mit dem Schwimmsport nicht vertrautes Wesen“ bei einem Schwimmwettkampf wohlfühlen.



Bei Bedarf wird es erweitert werden. Über Tipps, Anregungen und weitere Themenvorschläge freuen wir uns.



Wir wünschen viel Spaß beim Lesen und natürlich noch viel mehr Spaß bei den Wettkämpfen. (Susanne Klotz)

Neuigkeiten, Informationen und Bilder immer aktuell unter www.ssv-daadetal.de

1.) Der erste Wettkampf steht vor der Tür. ...Was muss mit..?!?!



Checkliste für den Wettkampf im Hallenbad und im Freibad

Hallenbad:

- Sporttasche, die auch nass werden kann
- 2 oder mehr Badeanzüge / Badehosen zum Wechseln
- Mind. 2 Handtücher
- Badeschlappen oder Flip-Flops
- 1 Vereins-T-Shirt/T-Shirt und eine kurze Hose
- 2 Paar Socken
- Mütze, evtl. Haargummi (oder auch 2 oder 3)
- Vereinsbadekappe
- Schwimmbille
- Eine Isomatte o.ä. zum darauf sitzen/Campingstuhl
- Getränke (keine Glasflaschen)
- Essen (leicht verdauliche Sachen, die auch bei 30°C noch schmecken) ggf. schon klein geschnitten

Freibad: Zusätzliche Dinge zur Auflistung Hallenbad

- Schlafsack
- Wärmemantel
- Sonnencreme
- Kappe, Hut
- warme Kleidung
- Ball, Frisbee-Scheibe (zum Aufwärmen)
- Zelt
- Müllsack
- Regenschirm/ Regenjacke
- Turnschuhe
- Einen Satz trockene Kleidung im Auto (zumindest bei kaltem regnerischem Wetter)

2.) Verhalten der Eltern

Eltern haben auf der Startbrücke nichts zu Suchen (und ab einem bestimmten Alter der Schwimmer sind auch die Betreuer auf der Startbrücke entbehrlich.)

Starten Kinder zum ersten Mal können sie vom **Trainerteam** zum Startblock begleitet werden. Danach sollte allerdings das Vorgehen verinnerlicht sein.

Es ist erwünscht, dass Eltern und Mannschaftskollegen mitfiebern und die Schwimmer anfeuern. Jedoch ist das Mitlaufen und gleichzeitiges Anfeuern untersagt und auch die letzten 5 Meter (meist durch Fähnchen und Wechsel der Leinenfarbe erkennbar) auf beiden Beckenlängsseiten und die Querseiten sind tabu.



3.) Die Schwimmarten

Zu den schwimmerischen Fähigkeiten gehören Tauchen, Gleiten, Springen, Fortbewegen und Atmen. Fortbewegen erfolgt durch den Einsatz von Armen und Beinen. Insgesamt gibt es vier verschiedene Schwimmarten.

Im Folgenden haben wir versucht, die 4 Schwimmarten leicht verständlich zu beschreiben.

- a.) Freistilschwimmen/ Kraulschwimmen
- b.) Rückenschwimmen
- c.) Brustschwimmen
- d.) Schmetterlingsschwimmen/ Delfinschwimmen
- e.) Lagenschwimmen

3a.) Freistilschwimmen/ Kraulschwimmen

Kraul ist der schnellste Schwimmstil und wird in Brustlage geschwommen. Diese Schwimmtechnik ist dadurch gekennzeichnet, dass zur wechselseitigen Armbewegung, der Wechselschlag der Beine koordiniert wird.

Die Beinbewegung ist eine ununterbrochene kräftige Schlagbewegung der Beine aus der Hüfte, mit bewegen des Oberschenkels.

Die Armbewegung ist eine ununterbrochene Aufeinanderfolge von: „Wasserfassen“ und anstellen der Hände weit vor Kopf und Schultern. Abdruck der Hände und des Unterarms, unter Wasser, bis zum Oberschenkel. Arme locker über Wasser nach vorne bringen.

Gesamtbewegung und Atmung: ruhige Körperlage mit gestreckter Körperhaltung und angehobener Schulter (Gleitbootlage). Hüfte fest und Gesäß unter Wasser. Regelmäßige möglichst beidseitige Atmung. Lange Ausatmung unter Wasser. Es ist fast wie Rückenschwimmen nur auf dem Bauch.





3b.) Rückenschwimmen

Das Rückenschwimmen wird oft auch als Rückenkräulen bezeichnet. Bei dieser Schwimmart liegt der Schwimmer immer auf dem Rücken (Ausnahme: Wendenausführung) . Dabei sollte der Blick stets nach oben gehen und der Kopf nach hinten gelegt werden. Die Armbewegung läuft wie folgt ab :

Die Arme werden abwechselnd, rückwärts in kreisenden Bewegungen, hinter dem Kopf des Schwimmers eingetaucht . Die Beine werden unabhängig von den Armen ständig in der Kraulbeinbewegung ausgeführt, das bedeutet , dass beide Beine ständig unter Wasser sind und immer abwechselnd auf und ab zu bewegen sind.

Diese beiden Bewegungen müssen solange ausgeführt werden, bis das Ziel erreicht wird. Eine weitere Besonderheit beim Rückenschwimmen ist , dass der Start, immer aus dem Wasser erfolgt. Zudem muss der Schwimmer das Ziel in Rückenlage erreichen, da er sonst disqualifiziert wird.

3c.) Brustschwimmen

Beim Brustschwimmen gibt es im WK die strengsten Regeln. Am ehesten wird auf den Beinschlag geachtet. Dabei ist das Wichtigste, die Beine auf einer Höhe, mit den Füßen nach außen, gleichzeitig nach hinten zu führen.

Beim Armzug dürfen die Arme nur bis auf Schulterhöhe nach hinten gebracht werden, dann müssen sie zusammen wieder nach vorne geführt werden. Zum Schluss muss man noch bei den Wendungen und beim Anschlag beachten, dass mit beiden Händen gleichzeitig angeschlagen wird!

3d.) Schmetterlingsschwimmen

Beide Arme müssen sowohl nach hinten als auch nach vorne gleichzeitig unter bzw. über Wasser bewegt werden. Die Handflächen/ Finger sind zur Fläche geschlossen und werden bei komplett gestreckten Armen vor dem Kopf eingetaucht. Die Arme ziehen parallel unter dem Körper durch, um etwas unterhalb der Hüfthöhe aus dem Wasser zu kommen und wieder nach vorne geführt zu werden.

Der Rest vom Körper bewegt sich ähnlich wie eine Meerjungfrau auf und ab, wodurch sich der typische Beinschlag ergibt. Die Bewegungen der Füße müssen gleichzeitig ausgeführt werden und wechselseitige Beinbewegungen (siehe Kraulbeinschlag) sind nicht erlaubt.

Bei jeder Wende und am Ziel muss der Schwimmer mit beiden Händen gleichzeitig an der Wand anschlagen.

Nach dem Start und jeder Wende dürfen bis zu 15 Meter Delphinbeine komplett unter Wasser geschwommen werden.

3e.) Lagenschwimmen

Für diese Schwimmart müssen alle vier Schwimmarten beherrscht werden. Lagen ist eine Kombination von Schmetterling, Rücken, Brust und Kraul. Von jeder Lage wird die gleiche Streckenlänge geschwommen und auch die Reihenfolge ist fest vorgegeben. Mit Schmetterling wird begonnen, dann geht es in die Rückenlage gefolgt von Brust und am Ende noch Kraul. Jede einzelne Schwimmart muss korrekt geschwommen werden nach den Vorgaben der jeweiligen Schwimmart. Werden Lagenstaffeln geschwommen ändert sich die Reihenfolge auf Rücken, Brust, Schmetterling und Kraul.



4.) Kampfrichter- ein Ehrenamt ohne dass wir nicht schwimmen können

Damit Wettkämpfe stattfinden können werden auch immer Kampfrichter benötigt. Ohne genügend Kampfrichter kann kein Wettkampf ausgerichtet werden und es wäre sehr schade, wenn ihre Kinder ohne geschwommene Strecke wieder nach Hause geschickt werden müssten. Für ein normales Kinderschwimmfest werden ca. 15 ausgebildete Kampfrichter benötigt, wovon jeder Verein meistens 2 – 3 Kampfrichter stellen muss. Je mehr Kampfrichter wir haben umso weniger muss jeder einzelne zum Einsatz kommen.

Daher wäre es schön, wenn sich der ein oder andere angesprochen und zum Kampfrichter berufen fühlte. Alles nötige Fachwissen wird Ihnen beigebracht und es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Gerne stehen Ihnen unsere Schwimmwarte oder Trainer für Fragen zur Verfügung.

5.) Unser Vorstand hat auch immer ein offenes Ohr:

Stand Januar 2023

- | | |
|---------------------------------------|----------------------------------|
| 1. Vorsitzender: Fritz Otto Klotz | vorsitzender@ssv-daadetal.de |
| 2. Vorsitzende: Gabi Heß | |
| 3. Vorsitzender: Michael Melzer | |
| | |
| 1. Geschäftsführer: Timo Fries | geschaefsfuehrer@ssv-daadetal.de |
| 2. Geschäftsführer: Michael Sinemus | |
| | |
| 1. Kassiererin: Andrea Künkler | kassiererin@ssv-daadetal.de |
| 2. Kassiererin: Manuele Brenner- Kraa | |
| | |
| 1. Schwimmwart: Kim Stahl | schwimmwart@ssv-daadetal.de |
| 2. Schwimmwart: Kathrin Stahl | |
| | |
| Jugendwart: Silas Langenbach | jugend@ssv-daadetal.de |
| Presse: Sandra Strunk | presse@ssv-daadetal.de |

Verantwortlich für die Homepage ist Sarah Oppermann



6.) Trainingszeiten



<u>Gruppe</u>	<u>Trainingszeit</u>	<u>Trainer</u>
Schwimmkurs I	montags 14.45 Uhr - 15.30 Uhr	Manuela, Anneliese, Morena und Corinna
Schwimmkurs II	montags 15.45 Uhr - 16.30 Uhr	Manuela, Anneliese, Morena und Corinna
Nachwuchs I	montags 17.00 Uhr - 18.00 Uhr	Monika, Anneliese, Sandra und Kathrin
Nachwuchs II	montags 17.30 Uhr – 18.15 Uhr	Sandra und Kathrin
Nachwuchs III	Montags 18.00 Uhr – 19.00 Uhr	Katharina
Nachwuchs IV	Montags 18.00 Uhr bis 20.00 Uhr	Kim
Wettkampfmannschaft	Montag 18.15 Uhr – 20.00 Uhr	Silas
Masters I	Montags 19.00 Uhr – 20.00 Uhr	Susanne
Masters II	Montags 20.00 Uhr – 21.00 Uhr	Susanne und Monika

Grundsätzlich gilt: Wenn das Bad geöffnet ist findet auch Training dort statt. Egal ob Ferien sind oder nicht.

7.) Terminplan 2023 (ab Mai)

Liegt aktuell nicht vor. Bitte auf der Homepage informieren oder direkt bei den Schwimmwarten.



Ausmalbild:

