

# Schwimmen - Fragen für den Quali

Nenne wichtige Ziele des Schwimmunterrichts?

Erlernen eines Schwimmstils zur Erhaltung des Lebens im Notfall.

Vorbeugung und Behebung von Haltungsschwächen.

Fähigkeit zur Hilfeleistung in Notfällen

Abhärtung und Verbesserung der Organkraft

Hygiene praktizieren

Welche Schwimmtechniken unterscheidet man?

Brust / Kraul / Rücken / Delfin (Schmetterling)

Aus welchen Einzelteilen besteht jeder Schwimmstil?

Armarbeit, Beinarbeit, Atmung

Welche Schwimmart ist beim Freistilschwimmen erlaubt?

Jede Schwimmart in der Regel Kraul

Welche Wende ist beim Kraul schwimmen vorteilhaft?

Roll oder Saltowende

Was darf man beim Brustschwimmen nach dem Start und nach der Wende?

unter Wasser einen Tauchzug = ein Armzug + eine Beinbewegung

Welche Schwimmart ist die schnellste bzw. rationellste?

Kraulschwimmen

Wie wird beim Rückenschwimmen gestartet?

Tiefstart = Start im Wasser Beide Füße müssen unter Wasser sein

Welche Schwimmart braucht man beim Transportieren von ermüdeten Schwimmern?

Brustschwimmen

Was ist beim Schleppen eines Verunglückten unbedingt zu beachten?

Das Gesicht des Verunglückten muss ständig über Wasser bleiben

Welche Arten des Tieftauchen gibt es?

kopfwärts abtauchen fußwärts abtauchen

Zähle einige Hilfsgeräte beim Schwimmunterricht auf und nenne Anwendungsbeispiele!

Schwimmbrett : Beinbewegung

Schwimm-Nudel: Auftriebshilfe

Flossen : Kraulbeinbewegung

Tauchringe,-steine : Tieftauche

Wie lautet das Startkommando beim Schwimmwettkampf?

mehrere kurze Pfiffe/langer Pfiff/ „auf die Plätze“/ kurzer Pfiff

Welche Art der Wende ist beim Kraulschwimmen vorgeschrieben?

Berühren der Wendemarke mit irgendeinem Körperteil

Wie muss die Wende beim Brustschwimmen ausgeführt werden?

Anschlag mit beiden Händen gleichzeitig

Welche Schwimmtechnik ist am einfachsten zu lernen, aber welchen Nachteil hat sie?

Kraulschwimmen - man kann sich nicht so lang über Wasser halten

Wann wird ein Schwimmer bei einem Wettkampf disqualifiziert?

Verlassen der vorgeschriebenen Bahn

Nicht Einhalten der Stilart

Falsche Wende

Falscher Anschlag bei Wende/Ziel

Falscher Start Nach dem 2. Fehlstart

Erläutere den Begriff „Lagenstaffel“!

Jeder Schwimmer schwimmt in einer anderen Schwimmart

(Rücken beginnt)

Welche Griffarten werden beim Rettungsschwimmen angewendet?

Achselgriff, Fesselgriff, Fesselgriff nach Flaig

Erkläre den Unterschied zwischen Brustarmzug und Tauchzug!

Brustzug: kurzer Armzug vor dem Körper

Tauchzug: langer Armzug

Erkläre den Unterschied zwischen Transportschwimmen und Retten!

Transport: der zu Rettende ist bei Bewusstsein und nicht in Panik

Rettung: der zu Rettende ist nicht bei Bewusstsein

Welche Maßnahmen sind bei einer Fremdrettung zu ergreifen?

Ruhe und Übersicht bewahren

Andere Badende aufmerksam machen (Hilfe)

Wenn möglich Hilfsmittel verwenden:

Stange, Rettungsring, Leiter, Leine, Boot usw.

Nur im äußersten Notfall von hinten anschwimmen und

Abschleppgriff einsetzen

An eigene Sicherheit denken,

bei Umklammerung Befreiunggriff einsetzen

# Verhalten am und im Wasser "Baderegeln"

