

## **Beschreibung der Pflichtübungen des JMK**

### **1. Übung: Sprungtest (Dreierhop beidbeinig)**

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

Der Schwimmer führt eine individuelle Aufwärmung durch (5-10 min. Laufen, Beingymnastik, Sprung -ABC).

Der Test wird als Dreierhop beidbeinig ausgeführt. 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.

[Hinweis zum Üben: Es ist darauf zu achten, dass die Arme rechtzeitig vor der Landung abgebremst und zurückgeführt werden, um den neuen Absprung vorzubereiten.]

- vor dem Test aufwärmen
- jeder Teilnehmer hat drei Versuche (ganze Gruppe einmal durch, dann wieder von vorn); Beste wird gewertet
- von Startlinie aus springen
- muss eine (!) durchgängige Sprungbewegung sein
- der Aktive sollte am Ende alleine zum Stand kommen
- nach dem Sprung dürfen die Füße nicht bewegt werden bis gemessen wurde
- werden Füße bewegt ist der Sprung ungültig
- hinterstes Körperteil wird gemessen (auch Hände)
- drei Kampfrichter zur Bewertung (gültig oder ungültig: Mehrheitsentscheid)
- Sprung ungültig wenn:
  - keine durchgängige Bewegung
  - Übertreten der Startlinie
  - Verschieben der Füße nach Landung
  - nicht mit beiden Beinen abgesprungen

### **2. Übung: Körperbaumessung**

Hier wird das Gewicht und die Größe der Teilnehmer ermittelt.

### **3. Übung: Gleittest über 7,5 m nach Zeit**

Ermittelt wird die Zeit zwischen Abstoß von der Beckenwand und Erreichen der 7,5 m - Marke. Beeinflusst wird die Zeit von einem kraftvollen Abstoß und vom strömungsgünstigen Gleiten. Der Test beginnt mit einem Abstoß von der Beckenwand in Bauchlage ohne Startsignal (Schwimmer startet selbständig) mit anschließendem Gleiten in Strecklage. Der Kopf wird bis zur 7,5 m - Linie zwischen den Armen gehalten. Nach Verlassen der Beckenwand sind keine dem Vortrieb dienenden Bewegungen zugelassen.

Die Zeitmessung erfolgt mittels Handzeitmessung. Messpunkte sind das Verlassen der Füße von der Wand und der Kopfdurchgang an der 7,5 m Linie. Eine Wiederholung des Tests ist nur in Ausnahmefällen mit Zustimmung des Fachwartes Schwimmen oder einer von ihm autorisierten Person möglich.

- ein Versuch pro Teilnehmer
- Start aus dem Wasser (Signal des Schwimmers) in Bauchlage
- Zeitmessung ab Verlassen der Füße von der Wand bis Kopf durch 7,5m-Marke
- Disqualifikation wenn:
  - 7,5m nicht erreicht
  - Bewegung nach Abstoß durchgeführt
  - Verlassen der Lage vor Durchgang der 7,5m-Marke mit dem Kopf

#### **4. Übung: 15-m Delphinbeinbewegung**

Hauptanliegen ist die Kennzeichnung des individuellen Leistungsstandes in der Delphinbewegung.

Dazu ist eine 15-m-Strecke in schnellstmöglicher Zeit in Delphin-Beinarbeit zu durchschwimmen. Die 15-m-Zeit wird als Differenz zwischen Start - beginnend mit dem Zeitpunkt des Lösens der Füße von der Beckenwand - und dem Kopfdurchgang bei 15 m ermittelt.

Die Schwimmer führen aus der Schwimmlage einen Versuch in der Bauch- oder Rückenlage mit Abstoß von der Beckenwand durch. Der Fachwart Schwimmen, oder eine von ihm autorisierte Person, entscheidet am Wettkampftag, in welcher Körperlage zu schwimmen ist (für alle Gruppen gleich!). Die Zeitmessung erfolgt mittels Handzeitmessung.

- ein Versuch pro Teilnehmer
- vor Wettkampf Auslosung ob Rücken- oder Bauchlage
- Start aus dem Wasser (Signal des Schwimmers)
- Zeitmessung ab Verlassen der Füße von der Wand bis Kopf durch 15m-Marke
- Disqualifikation wenn andere Bewegungen als die vorgegebenen durchgeführt

#### **5. Übung: 50m Kraulbeinbewegung**

Ziel der Übung ist es, 50 m so schnell wie möglich mit Kraulbeinbewegungen in der Brustlage zurückzulegen.

Der Wettkampf wird aus dem Wasser gestartet. Mit einer Hand hält sich der Schwimmer am Beckenrand fest, mit der anderen Hand wird ein Schwimmbrett vorn festgehalten. Die Füße befinden sich an der Startwand unter der Wasseroberfläche. Nach dem Kommando AUF DIE PLÄTZE erfolgt das Startsignal. Mit dem Startsignal stoßen sich die Schwimmer von der Beckenwand ab, wobei sie die Hand, die sich am Beckenrand befand, sofort nach vorn auf das Schwimmbrett nehmen. Das Schwimmbrett ist während der gesamten Wettkampfstrecke einschließlich Zielanschlag mit beiden Händen festzuhalten. Der Wettkampf ist beendet, wenn das mit beiden Händen gehaltene Schwimmbrett die Zielwand berührt.

Es werden nur die vom Ausrichter bereitgestellten Schwimmbretter verwendet. Der Wechselbeinschlag wird in der Brustlage ausgeführt. Delphinkicks und Brustgrätschen (Schwunggrätschen) sind auf der gesamten Strecke nicht gestattet. Die Zeitmessung erfolgt mittels Handzeitmessung vom Startsignal bis zum Berühren der Zielwand mit dem Schwimmbrett.

- ein Versuch pro Teilnehmer
- keine eigenen Bretter dürfen benutzt werden
- Schwimmer starten aus dem Wasser
- eine Hand am Brett, eine am Beckenrand
- Start auf Startsignal
- während der Strecke müssen beide Hände ans Brett
- die Hände dürfen am Brett verschoben werden
- bei Anstoß des Brettes an der Wand wird Zeit gestoppt
- Disqualifikation wenn andere Bewegungen als erlaubt, oder Hand das Brett verlässt