

Schwimmen

Fragenkatalog für Schüler zur Prüfungsvorbereitung



Fragen	Antworten
Nenne die 4 Grundschwimmarten!	Brust, Rücken, Delphin, Kraul
Nenne in Stichpunkten 6 Regeln, die für das Baden im Allgemeinen gelten!	Gewöhne dich allmählich an den Aufenthalt im Wasser! Achte auf die Wassertemperatur! Verlasse das Wasser sofort, wenn du frierst! Trockne dich nach dem Bad gut ab! Springe nie in erhitztem Zustand ins Wasser! Gehe nicht unmittelbar nach dem Essen ins Wasser! Hüte dich vor dem Tauchen, wenn du ein beschädigtes Trommelfell hast! Springe einem anderen erst nach, wenn er wieder aufgetaucht ist! Rufe rechtzeitig um Hilfe, wenn du in Not gerätst! Rufe nie aus Spaß andere zu Hilfe! Gehe als Nichtschwimmer nicht tiefer als bis zur Brust ins Wasser! Schwimme oder tauche nicht unter Sprunganlagen! Schwimme lange Strecken nie allein!
Nenne in Stichpunkten 4 Regeln, die für das Baden in unbekanntem Gewässern gelten!	Beachte Begrenzungen, Absperrbalken, Bojen, Wetterwarnbälle und Sturmzeichen! Verlasse bei Sturm, Gewitter und Gischt das Wasser! Schwimme nicht an fahrende Schiffe oder an verankerte und arbeitende Bagger heran! Springe nie in unbekanntes, trübes oder seichtes Wasser! Schwimme nicht in rasch fließenden Kanälen! Verlasse vor Wehren den Fluss! Benütze als Nichtschwimmer nie Luftmatratzen oder Autoschläuche als Wasserfahrzeuge! Möchtest du in unbekanntem Gewässern baden, erkundige dich an Ort und Stelle nach besonderen Gefahren! Meide Sumpf- und Wasserpflanzen!
Nenne in Stichpunkten 6 Regeln, die beim Schwimmunterricht im Hallenbad gelten!	Der Schwimmbereich darf nur unter Aufsicht einer Lehrkraft betreten werden! Der „Barfußgang“ beginnt in der Umkleidekabine! Die Kleider müssen in Schränken aufbewahrt werden! Vor dem Schwimmen unbedingt duschen! Im Hallenbad sind das Rennen und das Abspringen vom Beckenrand verboten! Keine Glasflaschen mitbringen! Wird in Bahnen geschwommen, so sind ein ausreichender Abstand zum Vordermann und ein „Rechtsschwimmgebot“ einzuhalten! Wer den Schwimmbereich verlassen möchte, muss sich bei der Lehrkraft abmelden!

Welche Hilfsmittel werden im Schwimmunterricht eingesetzt? (3 sind zu nennen.)	Schwimmbrett, Schwimm-Noodle, Pull-boy, Flossen Tauchring, Bälle
Welches Rettungsgerät befindet sich in der Schwimmhalle? (2 sind zu nennen.)	Rettungsball, Rettungsstange, Rettungsring, Rettungsleine
Das Startkommando besteht aus 3 Teilen. Nenne sie!	Langgezogener Pfiff, „Auf die Plätze“, Startsignal (Pfiff, Schuss, „Los“)
Wann wird ein Schwimmer disqualifiziert? (3 Möglichkeiten sind zu nennen.)	Fehlstart, Verlassen der Bahn, an der Leine entlang ziehen, kein Anschlag, Schwimmstiländerung (Ausnahme: Freistil), Schwimmen mit Hilfsmitteln
Bei welcher Stilart gibt es einen 3er-Zug?	Kraul
Bei welchen Stilarten gibt es den Begriff des „Rollens“	Kraul, Rücken
Welche Wenden gibt es beim Kraulschwimmen? (2 sind zu nennen.)	Dreh-, Kipp- und Saltowende
Mit welchen Körperteilen darf die Wand bei der Wende beim Kraulschwimmen berührt werden?	Bei der Kraulwende kann die Wand mit jedem beliebigen Teil des Körpers berührt werden!
Mit welchen Körperteilen darf die Wand bei der Wende beim Brustschwimmen berührt werden?	Bei der Brustwende muss die Wand mit beiden Händen berührt werden!
Mit welchen Körperteilen darf die Wand bei der Wende beim Rückenschwimmen berührt werden?	Bei der Rückenwende kann die Wand mit jedem beliebigen Teil des Körpers berührt werden!
Was ist für ein ausdauerndes und schnelles Brustschwimmen erforderlich?	Für ein ausdauerndes und schnelles Brustschwimmen sind erforderlich: Kraft, Ausatmen unter Wasser, Kondition, Gleiten, Schwunggrätsche.

Falsch oder richtig? (jeweils nur eine Möglichkeit wählen)

- R Kraulschwimmen ist die schnellste Schwimmart.
- F Brustschwimmen ist die schnellste Schwimmart.
- R Beim Rückenschwimmen darf bei Start und Wende 15 m getaucht werden.
- F Beim Rückenschwimmen darf bei Start und Wende nicht abgetaucht werden.
- R Beim Brustschwimmen darf man bei Start und Wende einen Tauchzug machen.
- F Beim Brustschwimmen darf man keinen Tauchzug machen.
- F Beim Delphinschwimmen versteht man unter „Doppelrhythmus“, dass in einem Beinschlagrhythmus zwei Armzüge erfolgen
- R Beim Delphinschwimmen versteht man unter „Doppelrhythmus“, dass in einem Armzugrhythmus zwei Beinschläge erfolgen.
- F Beim Delphinschwimmen versteht man unter „Doppelrhythmus“, dass in einem Armzugrhythmus zwei Atemzüge erfolgen.
- R Beim Freistilschwimmen ist es erlaubt, die Stilart zu wechseln.
- F Beim Freistilschwimmen ist es verboten, die Stilart zu wechseln.
- R Beim Brustschwimmen erfolgt erst der 1. Teil des Armzuges und dann der 2. Teil des Armzuges mit dem gesamten Beinschlag.
- F Armzug und Beinschlag erfolgen beim Brustschwimmen gleichzeitig.
- R Die Ausatmung erfolgt beim Kraulschwimmen im Wasser.
- F Die Ausatmung erfolgt beim Kraulschwimmen über Wasser.

Wer einem Ertrinkenden zu Hilfe kommt, muss Folgendes beachten:

- R Wenn möglich, soll die Rettung vom Ufer aus erfolgen.
- R Ist eine Rettung durch Schwimmen nicht zu umgehen, so sollte das Anschwimmen mit schwimmfähigen Hilfsmitteln erfolgen.
- R Beim Transportschwimmen kann der zu Rettende verletzt sein.
- R Beim Transportschwimmen kann der zu Rettende übermüdet sein.