

Prüfungsbestimmungen und Hilfen für das Training 200m Freistilschwimmen (Modul B2; L1, L5)

Prüfungsbestimmungen (in Anlehnung an die Wettkampfbestimmungen Schwimmen des Deutschen Schwimmverbands):

1. Zu Prüfungen ist in schwimmsportgerechter Kleidung anzutreten (weite Badeshorts, Bikini, Nasenklammer etc. sind nicht gestattet).
2. Der Start zum Freistilschwimmen erfolgt durch Startsprung. Wird mit Rückenschwimmen begonnen, muss der Start aus dem Wasser erfolgen.
3. Nach dem langen Pfiff wird sich unverzüglich auf den Startblock begeben bzw. beim Rückenschwimmen ins Wasser. Die Fußzehenspitzen dürfen auf der Überlaufrinne stehen.
4. Auf das Kommando „auf die Plätze“ muss sofort die Starthaltung eingenommen werden. Beim Start vom Block mit mindestens einem Fuß an der Vorderkante des Startblocks. Wenn alle Teilnehmer die Starthaltung eingenommen haben und sich ruhig verhalten, wird das Startsignal (kurzer Pfiff) gegeben.
5. Freistil (im Rahmen dieser universitären Ausbildung) bedeutet, dass jede Schwimmart geschwommen werden darf. Ein Wechsel der Lagen ist erlaubt, allerdings ausschließlich nach der Wende.
6. Beim Wenden bzw. beim Zielanschlag muss die Wand mit einem beliebigen Teil des Körpers berührt werden. Der Abstoß muss von der Wand erfolgen. Es ist nicht erlaubt, einen Schritt am Boden des Beckens zu machen oder sich vom Boden abzustoßen.
7. Ein Teil des Körpers muss während des gesamten Wettkampfes die Wasseroberfläche durchbrechen. Während der Wende ist es jedoch erlaubt, völlig untergetaucht zu sein sowie nach dem Start und jeder Wende darf eine Strecke von 15m völlig untergetaucht geschwommen werden.
8. Stehen und Schritte auf dem Beckenboden sind nicht erlaubt.
9. Der Wettkampf muss in derselben Bahn durchgeführt und beendet werden, in der er gestartet wurde.
10. Es ist nicht erlaubt, ein Hilfsmittel zu benutzen oder zu tragen, das dem Schwimmer helfen kann, seine Geschwindigkeit, seinen Auftrieb oder seine Ausdauer zu erhöhen.

Anregungen für Trainingsprogramme zum selbständigen Üben

In der Veranstaltung FDÜ Bewegungen im Wasser haben Sie die Schwimmlagen Brust- und Rückenschwimmen so gut gelernt, dass Sie i.d.R. problemlos die Anforderungen der MAP erfüllen können. Sie können allerdings versuchen, Ihr technisches und schwimmerisch-konditionelles Niveau zu verbessern, indem Sie privat weitere Male schwimmen gehen.

Nachfolgend einige Tipps:

- ☆ Wer unter Ihnen ein wenig Kraul schwimmen kann, sollte auch diese Lage in das Training mit einbeziehen, da Sie sehr ökonomisch ist und sich Trainingserfolge sehr schnell spürbar einstellen.
- ☆ Bilden Sie am besten kleine Trainingsgruppen. Auch wenn jeder für sich alleine schwimmen muss, so ist es motivierender gemeinsam.
- ☆ Gehen Sie **regelmäßig** über einen **längeren Zeitraum** Schwimmen!
- ☆ Besser ist es, Sie schwimmen **zweimal in einer Woche 30 - 45 Min.** als einmal eine Stunde oder länger!
- ☆ Steigern Sie zunächst die Distanzen in Ihren Einheiten, später die Intensität!
- ☆ Schwimmen Sie in einer Einheit in verschiedenen Schwimmlagen.
- ☆ Üben Sie intensiv Wenden und zugehörige Abstöße (Gleiten). Damit können Sie – mit wenig Aufwand – Ihre Schwimmzeit deutlich verbessern!

Aufbau einer Trainingseinheit

Einschwimmen: ca. 300m

Hauptteil: 600m - 800m

Ausschwimmen: mindestens 200m

Abkürzungen

Br = Brust	A = nur Armarbeit	mit = mittleres Tempo (70-80%)
Rü = Rücken	B = nur Beinarbeit	sit = schnelles Tempo (100%)
Kr = Kraul	gL = ganze Lage	lo = locker

Einschwimmen (Beispiele)

Zum Einschwimmen die Lagen wählen, die locker geschwommen werden können. Variationen durch:

- 50m-Wechsel von zwei verschiedenen Lagen: Br/Kr
Br/Rü
Kr/Rü *oder*
- in Br/Kr (25m- oder 50m-Wechsel) B, gL *oder*
- Atemübungen: a) Br (2 Zyklen über Wasser - 1 Tauchzyklus; 3 Zyklen über Wasser - 1-2 Tauchzyklen) *oder*
b) Kr (2er-, 3er-, 4er-...Zug) 25m- oder 50m-Wechsel

Zwischen Einschwimmen und Hauptteil können sinnvoll eingefügt werden:

- 4 - 10 x 25m Tauchen *oder*
Atemspurt (Sprint in Kr oder Br ohne Atmen, bzw. mit so wenig Atmen wie möglich)

Hauptteil

- 12 - 20 x 50m Br, Kr oder Rü; auch Wechsel der Lagen möglich *oder*
- 4 - 6 x 100m gL mit – auf gleichmäßiges Tempo achten! *oder*
- 4 - 6 x 100m gL versuchen, die zweiten 50m schneller zu schwimmen *oder*
- 5 x 100m Br B, Br A, Br B, Br Atemübung, Br B *oder*
- 2 - 3 x 200m gL mit – auf gleichmäßiges Tempo achten! *oder*
im Wechsel 50m Br/50m Kr(Rü) *oder*
50m mit/50m sit *oder*
- 500m 50m A, 100m gL, 150m B, 200m gL *oder*
50m, 100m, 150m, 200m gL auf gleichmäßiges Tempo achten! *oder*
200m, 150m, 100m, 50m gL mit Temposteigerung! *oder*
- 5 - 8 x 100m 50m gL mit/25m gL sit/25m gL mit *oder*
50m Kr(Rü) mit/25m Br sit/25m Kr(Rü) mit *oder*
50m gL mit/25m B sit/25m gL mit *oder*
- Pausen bei Intervalltraining ca. ½ so lang wie die Belastungsdauer; bei wiederholten Trainingseinheiten Pausendauer nach und nach verkürzen

Ausschwimmen

- mindestens 200m in den Lagen, die auch wirklich locker geschwommen werden können!
Je intensiver der Hauptteil, umso länger das Ausschwimmen.