

STAATLICHE IWAN-BOBERSKYJ-UNIVERSITÄT  
FÜR KÖRPERKULTUR LWIW

*Lehrstuhl für Ukrainisch und Fremdsprachen*

Liliia Svyshch

Лілія Свищ

# **SCHWIMMEN**

## **ПЛАВАННЯ**



**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

*Кафедра української та іноземних мов*

**Лілія Свищ  
Liliia Svyshch**

# **ПЛАВАННЯ SCHWIMMEN**

**методична розробка  
з німецької мови**

*для самостійної та аудиторної роботи  
з теми  
«Спортивна спеціалізація»*

*для студентів  
денної та заочної форми навчання  
за спеціальністю 017 «фізична культура і спорт»*

**Львів  
«Галицька Видавнича Спілка»  
2022**

Рецензенти:

*Ростислав Ковачь* – кандидат філологічних наук, доцент,  
доцент кафедри української та іноземних мов  
Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського;  
*Марія Воробель* – кандидат педагогічних наук,  
старший викладач кафедри української та іноземних мов  
Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського.

*Ухвалено до друку Вченою радою факультету післядипломної та заочної освіти  
Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського  
(протокол № 3 від 27 грудня 2022 року)*

**Свищ Л.** Плавання : метод. розробка з нім. мови для сам. й ауд. роботи з теми «Спортивна спеціалізація» для студ. денної та заочної форми навчання за спеціальністю 017 «фізична культура і спорт» / Л.Свищ – Львів : Галицька Видавнича Спілка, 2022. – 24 с.

У методичній розробці представлено тему «Спортивна спеціалізація» (*Плавання*) для самостійної й аудиторної роботи студентів денної та заочної форми навчання. Теоретичний та практичний матеріал закріплюється розширеною системою вправ. Матеріали методичної розробки спрямовані на формування навичок усного та письмового мовлення.

In der methodischen Ausarbeitung wurde das Thema „Sportliche Spezialisierung“ (*Schwimmen*) für für selbstständige und Unterrichtsarbeit der Direkt- und Fernstudenten vorgestellt. Theoretisches und praktisches Material wird durch ein erweitertes Übungssystem vertieft. Der Lehrstoff von methodischer Ausarbeitung ist auf die Bildung mündlicher und schriftlicher Kommunikationsfähigkeiten abgezielt.

# INHALT

<i>Text A. Schwimmen – die Geschichte der Sportart .....</i>	<i>4</i>
<i>Text B. Veränderung der unterschiedlichen Schwimmstile .....</i>	<i>9</i>
<i>Text C. Sport-Regeln für alle Schwimm-Wettbewerbe .....</i>	<i>12</i>
<i>Texte zum Lesen .....</i>	<i>15</i>
<i>Glossar .....</i>	<i>20</i>
<i>Literaturverzeichnis .....</i>	<i>24</i>

## Übungen vor dem Text

### I. Lesen Sie und lernen den Wortschatz zum Thema:

- |                                 |                                   |
|---------------------------------|-----------------------------------|
| • schwimmen (a, o)              | – плавати                         |
| • aufzeigen (o, o)              | – показувати                      |
| • Überblick <i>m</i>            | – огляд                           |
| • Ausgleichssport <i>m</i>      | – рекреаційний спорт              |
| • zunächst                      | – спочатку                        |
| • Schülerwettbewerben <i>m</i>  | – шкільні змагання                |
| • Meisterschaft <i>f</i>        | – чемпіонат                       |
| • der erste Damen-Schwimmverein | – перший жіночий клуб плавання    |
| • gravierend                    | – серйозно                        |
| • sich verändern                | – змінюватися                     |
| • im offenen Meer               | – у відкритому морі               |
| • unter Beweis stellen          | – доводити (щось)                 |
| • erwähnt                       | – згаданий                        |
| • innovativ                     | – інноваційний                    |
| • einführen                     | – запроваджувати                  |
| • erinnern an <i>Akk.</i>       | – згадувати про                   |
| • Bekleidung <i>f</i>           | – одяг                            |
| • Hersteller <i>m</i>           | – виробник                        |
| • ursprünglich                  | – первісний, споконвічний         |
| • Badeanzug <i>m</i>            | – купальник                       |
| • verabschieden auf <i>Akk.</i> | – приймати, затверджувати (закон) |
| • Wettrüsten <i>n</i>           | – змагання в озброєннях           |
| • eindämmen                     | – обмежувати, стримувати          |
| • erstmals                      | – вперше                          |
| • Kraulen <i>m</i>              | – вільний стиль                   |
| • Kraulstaffel <i>f</i>         | – естафета вільним стилем         |
| • es gibt <i>Akk.</i>           | – є, буває                        |
| • ausgestattet                  | – обладнаний                      |
| • Hallenbad <i>n</i>            | – критий басейн                   |
| • raue                          | – суворий (клімат)                |
| • See <i>f</i>                  | – море                            |
| • teilnehmen an <i>Dat.</i>     | – брати участь                    |

## 2. Übersetzen Sie ohne Wörterbuch:

die Olympischen Spielen, der historische Hintergrund, Wassergymnastik, körperliches Training, gründen, der erste deutsche Schwimmverein, internationalen Wettbewerbe, neue Stile, das Synchronschwimmen, das 10-km-Schwimmen, Weltrekorde, die Schwimmtechnik, im offenen Wasser.

## 3. Lesen Sie und übersetzen Sie den Text.

### Schwimmen – die Geschichte der Sportart

#### *Schwimmen als Wettkampfsportart*

Das Schwimmen gehörte wie erwähnt von Anfang an zu den Olympischen Spielen der Neuzeit. Um den historischen Hintergrund des Schwimmens als Sportart im Allgemeinen aufzuzeigen, geben wir zunächst einen punktuellen Überblick über seine Geschichte.

Wassergymnastik gilt seit dem 16. Jahrhundert als Ausgleichssport zum körperlichen Training. Zu der Zeit wurden auch die ersten Bücher zum Schwimmen veröffentlicht. In Frankfurt am Main wurden im 18. Jahrhundert die ersten öffentlichen Bäder eröffnet und in Berlin wurde 1837 der erste deutsche Schwimmverein gegründet. Der Wettkampfsport begann zunächst mit Schülerwettbewerben und 1855 wurden die ersten Meisterschaften in England ausgetragen. 1893 wurde die Meisterschaft in Deutschland ausgetragen und gleichzeitig der erste Damen-Schwimmverein gegründet.

Bis 1973 gab es keine Weltmeisterschaft, alle weltweiten internationalen Wettbewerbe wurden während der Olympischen Spiele ausgetragen.

#### *Wie hat sich das Schwimmen über die Zeit verändert?*

Im Laufe der Jahrzehnte hat sich das Schwimmen gravierend verändert. Die Leistung hat sich durch neue Wendetechniken, neue Stile und den Einsatz von High-Tech-Kleidung deutlich verbessert. Auch Schwimmbäder spielten bei der Weiterentwicklung eine wichtige Rolle. In Athen schwammen 1896 noch Menschen im offenen Meer, 1924 konnten die Schwimmer in Paris in einem extra errichteten Schwimmstadion ihre Fähigkeiten unter Beweis stellen. Erstmals waren hier die Bahnen durch Leinen und Tücher voneinander getrennt. Das Schwimmen im offenen Wasser hat sich durch die Entwicklung des modernen Schwimmbads ebenfalls mitentwickelt.

1984 wurde in Los Angeles das Synchronschwimmen mit zwei Solo- und Duettveranstaltungen in die Olympischen Spiele aufgenommen. Mit der Zeit wurde der Schwimmsport immer innovativer. So entstand der 50-m-Freistilsprint (Männer und Frauen), der 1988 in Seoul hinzu kam, und die 4×200-m-Freistilstaffel der Frauen, die 1996 zum ersten Mal in Atlanta geschwommen wurde. Die neueste Innovation ist das 10-km-Schwimmen für Männer und Frauen, das 2008 in Peking eingeführt wurde. Dieses wird im offenen Wasser ausgetragen und soll an die alte Zeit erinnern.

### *Weltrekorde durch Hightech-Kleidung*

Neben den Veränderungen in der Schwimmtechnik spielte auch die Bekleidung eine immer wichtigere Rolle. Die Hersteller investieren massiv in die Weiterentwicklung. Professionelles Schwimmen im 21. Jahrhundert hat nichts mehr mit dem ursprünglichen Schwimmen im historischen Badeanzug zu tun. Bei den Olympischen Spielen 2008 in Peking fielen Weltrekorde in Serie. Der Weltverband verabschiedete daraufhin neue Regeln, die darauf abzielen, das „Wettrüsten“ der Textilhersteller und die Leistungsexplosionen der Athleten einzudämmen.

### *Frauen und Olympia*

Frauen durften bei den Olympischen Spielen erstmals 1912 in Stockholm im 100-Meter-Kraulen und der Kraulstaffel teilnehmen. Während des ersten Jahrzehnts der Olympischen Spiele wurden Schwimmwettbewerbe nur im offenen Wasser ausgetragen. Damals gab es noch keine gut ausgestatteten Hallenbäder und man schwamm in der rauen See.

(Quelle: <https://swimmondo.com/wissen/geschichte-des-schwimmsports/>)

### *Übungen nach dem Text*

#### **1. Finden Sie ukrainische Äquivalente zu den Wortverbindungen:**

- 1) von Anfang an gehören
- 2) im Allgemeinen aufzeigen
- 3) gilt als Ausgleichssport
- 4) gravierend verändern
- 5) unter Beweis stellen
- 6) in die Olympischen Spiele aufnehmen
- 7) fallen Weltrekorde in Serie
- 8) im offenen Wasser austragen
- 9) gut ausgestattete Hallenbäder
- 10) im 100-Meter-Kraulen teilnehmen

#### **2. Ordnen Sie die Definitionen den folgenden Begriffen zu:**

- |                            |   |
|----------------------------|---|
| 1) gründen                 | a) alle vier Jahre stattfindende sportliche Veranstaltung mit Wettkämpfen von Teilnehmenden aus aller Welt; |
| 2) der Hintergrund         | b) Kampf um die beste sportliche Leistung;  |
| 3) der Wettkampfsport      | c) Einführung von etwas Neuem; Neuerung; Reform;  |
| 4) das Bad                 | d) sich formieren;  |
| 5) das Synchronschwimmen   | e) besondere, in bestimmter Weise festgelegte Art, Methode des Vorgehens, der Ausführung von etwas;         |
| 6) die Entwicklung         | f) Mannschaft beim Staffelschwimmen im Kraulstil;   |
| 7) die Innovation          | g) Kunstschwimmen;  |
| 8) der Nechnik             | h) Umstände, Bedingungen im Zusammenhang mit einer Situation oder einem Geschehen;                          |
| 9) der Kraulstaffel        | i) in einem Prozess fortlaufend in eine neue [bessere] Phase treten;  |
| 10) die Olympischen Spiele | j) Schwimmbad, Hallenbad, Erlebnisbad, Strandbad.   |



### 3. Bilden Sie die Wortverbindungen und übersetzen Sie sie ins Ukrainische:

- |                                 |               |
|---------------------------------|---------------|
| 1) den historischen Hintergrund | a) gehören    |
| 2) zu den Olympischen Spielen   | b) austragen  |
| 3) als Ausgleichssport          | c) spielen    |
| 4) die ersten Meisterschaften   | d) aufzuzigen |
| 5) im offenen Meer              | e) erinnern   |
| 6) unter Beweis                 | f) stellen    |
| 7) in die Olympischen Spiele    | g) aufnehmen  |
| 8) an die alte Zeit             | h) schwimmen  |
| 9) wichtigere Rolle             | i) eindämmen  |
| 10) das „Wettrüsten“            | j) gelten     |

### 4. Fügen Sie die Präpositionen ein.

*Über, mit, bei, durch, in (3), an, seit, im (3).*

- Schwimmen gilt \_\_\_ dem 16. Jahrhundert als Ausgleichssport
- \_\_\_ 18. Jahrhundert wurden die ersten öffentlichen Bäder eröffnet.
- Frauen durften erstmals 1912 \_\_\_ 100-Meter-Kraufen und der Kraulstaffel teilnehmen.
- \_\_\_ den Olympischen Spielen 2008 in Peking fielen Weltrekorde \_\_\_ Serie.
- Die Hersteller investieren massiv \_\_\_ die Weiterentwicklung.
- Dieses soll \_\_\_ die alte Zeit erinnern.
- \_\_\_ der Zeit wurde der Schwimmsport immer innovativer.
- \_\_\_ Athen schwammen 1896 noch Menschen \_\_\_ offenen Meer
- Die Leistung hat sich \_\_\_ neue Wendetechniken verbessert.
- Wir geben zunächst einen punktuellen Überblick \_\_\_ seine Geschichte.

### 5. Ordnen Sie zwei Satzteile zu.

- |  |  |
|--|--|
| 1. Im 16. Jahrhundert gilt ...               | a) der erste deutsche Schwimmverein gegründet. |
| 2. Wir geben einen punktuellen Überblick ... | b) noch Menschen im offenen Meer.              |
| 3. Im Jahre 1837 wurde...                    | c) das 10-km-Schwimmen eingeführt.             |
| 4. In Athen 1896 schwammen ...               | d) in Peking fielen Weltrekorde in Serie.      |
| 5. 1893 wurde ...                            | e) Wassergymnastik als Ausgleichssport.        |
| 6. 2008 in Peking wurde ...                  | f) nehmen Frauen teil.                         |
| 7. Die Hersteller investieren ...            | g) über die Geschichte des Schwimmens.         |
| 8. Bei den Olympischen Spielen 2008 ...      | h) in die Weiterentwicklung.                   |
| 9. 1912 in Stockholm ...                     | i) im offenen Wasser.                          |
| 10. Man schwamm ...                          | j) die Meisterschaft in Deutschland austragen. |



## 6. Ergänzen Sie die Sätze mit passenden Wörtern.

1. Das Schwimmen gehörte zu den Olympischen Spielen der N\_\_\_\_\_.
2. Die S\_\_\_\_\_ konnten in einem extra errichteten Schwimmstadion ihre Fähigkeiten unter Beweis stellen.
3. Die ersten öffentlichen B\_\_\_\_\_ wurden im 18. Jahrhundert eröffnet.
4. Der e\_\_\_\_\_ deutsche Schwimmverein war im 19. Jahrhundert gegründet.
5. Man schwamm im o o\_\_\_\_\_ Wasser.
6. Die neueste I\_\_\_\_\_ ist das 10-km-Schwimmen für Männer und Frauen.
7. Die B\_\_\_\_\_ spielte auch eine immer wichtigere Rolle.
8. Erstmals waren hier die B\_\_\_\_\_ durch Leinen voneinander getrennt.
9. Das Synchronschwimmen war 1984 mit z\_\_\_ Solo- und Duettveranstaltungen in die Olympischen Spiele aufgenommen.
10. Bis 1973 gab es keine Welt\_\_\_\_\_.

## 7. Beantworten Sie folgende Fragen.

1. Wie lange gehörte das Schwimmen wie zu den Olympischen Spielen?
2. Wie findet man Wassergymnastik im 16. Jahrhundert?
3. Was wurde im 18. Jahrhundert in Frankfurt am Main eröffnet?
4. Wann wurde der erste Damen-Schwimmverein gegründet?
5. Wo schwammen die Menschen 1896 in Athen?
6. Was für einen Stil entstand 1988 in Seoul?
7. Was für Art von Schwimmen wurde 2008 in Peking eingeführt?
8. Wo wird dieses ausgetragen?
9. Wo fielen bei den Olympischen Spielen 2008 Weltrekorde in Serie?
10. Wann durften Frauen bei den Olympischen Spielen erstmals teilnehmen?

## 8. Beenden Sie die folgenden Sätze.

1. Seit dem 16. Jahrhundert gilt ...
2. Die ersten öffentlichen Bäder waren ...
3. Im 18. Jahrhundert wurden ...
4. Bis 1973 gab es ...
5. In Athen schwammen ...
6. 1988 in Seoul kam ...
7. Während des ersten Jahrzehnts der Olympischen Spiele wurden ...
8. Zum ersten Mal in Atlanta wurde ...
9. 1855 wurden ...
10. Bei den Olympischen Spielen durften Frauen ...

### 1. Lesen Sie den Text, um die Information zu finden:

- 1) *woraus entwickelt sich Delfinschwimmen;*
- 2) *wie war das Rückenschwimmen bekannt;*
- 3) *der Beinschlag beim Rückenschwimmen;*
- 4) *ein Ziel der Techniken des Brustschwimmens;*
- 5) *strenge Regeln beim Brustschwimmen;*
- 6) *der schnellste bekannte Schwimmstil;*
- 7) *der Hand-über-Hand-Stil.*

### Veränderung der unterschiedlichen Schwimmstile

Auch die verschiedenen Schwimmstile haben sich über die Jahre verändert, wie bereits erwähnt. Hier erfahren Sie mehr über die Unterschiede und die Entwicklung der Schwimmstile.

#### *Schmetterling oder Delfinschwimmen*

Das Schmetterlings- bzw. Delfinschwimmen hat sich aus dem Brustschwimmen entwickelt. Ein Amerikaner demonstrierte diese Technik 1935 in einem Wettkampf. Hier war er nicht schneller als die besten Brustschwimmer, aber der Stil entwickelte sich sehr schnell und drei Jahre später wurde der Brust-Weltrekord von einem Schmetterling-Schwimmer gehalten. Nach dem Zweiten Weltkrieg war das Brustschwimmen am Rande des Niedergangs, da Schmetterling-Schwimmer die Brustschwimmer konstant dominierten. 1953 trennte die FINA diese beiden Schwimmmarten. Die grundlegendste Änderung beim Schmetterling ist die Beinarbeit. Bei den Olympischen Spielen 1956 in Melbourne gewann mit Abstand ein amerikanischer Delfinschwimmer.

#### *Rückenschwimmen*

Im 19. Jahrhundert wurde das Rückenschwimmen als Abwandlung bzw. Umkehr des Brustschwimmens bekannt. Es wurde damals als Brustschwimmen rückwärts bezeichnet.

Die Beine arbeiteten dabei wie beim normalen Brustschwimmen, der Schwimmer liegt hierbei jedoch auf dem Rücken. Da der Kopf so stark zurückgelegt wird, dass nur noch Nase und Mund aus dem Wasser schauen, muss der Schwimmer stark ins Hohlkreuz gehen, um diese Schwimmtechnik perfekt ausführen zu können. Die Arme werden von den Oberschenkeln über den Kopf auf Schulterhöhe gezogen. Danach werden diese ins Wasser getaucht, ganz ausgestreckt und dann wieder in die Ausgangsstellung an die Oberschenkel gebracht.

Der Beinschlag erfolgte synchron oder asynchron. Erstmals wurde 1912 bei den Olympischen Spielen ein Wechselzug mit einem Beinschlag durchgeführt, der einem Beinschlag in der Kriechstoßtechnik ähnelte. Nach dieser Premiere verschwand die herkömmliche Technik schnell und die neue Technik wurde weiterentwickelt und verbessert. Sie gleicht bezüglich der Geschwindigkeit ungefähr der Schmetterlingstechnik.

Die 200 m Rückendisziplin wurde 1900 in Paris zum ersten Mal ins olympische Programm aufgenommen. Sie wurde danach erst wieder 1964 in Tokio geschwommen. Die 100m-Disziplin wird seit 1908 ausgetragen.

### *Brustschwimmen*

Die natürlichste Schwimmart und die erste, die Kindern beigebracht wird, ist das Brustschwimmen. Ende des 18. Jahrhunderts gab es die Theorie, dass der Körper des Schwimmers leichter sei als das Wasser. Um das zu erreichen, müsse der Schwimmer nur den Kopf über Wasser halten. Durch diese Theorie entstand die Brustschwimmtechnik. Hierbei wurden zu Beginn die Arme nicht abgewinkelt und die Knie nah am Körper gehalten. Schon zu Beginn des 20. Jahrhunderts wurden unterschiedliche Brustschwimmtechniken gelehrt. Ein Ziel der Techniken war es, mit einer geringen Anzahl von Zügen und einer langen Gleitphase eine maximale Strecke zurückzulegen.

Nicht nur die Technik, sondern auch die Regeln wurden über die Jahre immer wieder verändert. Zu Beginn wurde nicht nur die Zeit der Schwimmer, sondern auch deren Schwimmtechnik im Wettkampf bewertet. Die Richter waren oft sehr streng, weshalb es auch häufig zu Protesten kam. So durfte unter anderem das Kinn nicht bewegt werden und es wurde besonders auf Symmetrie geachtet. In den 1960er-Jahren wurden die Regeln verändert.

1875, bei der ersten Überquerung des Ärmelkanals, schwamm der Schwimmer im Brustschwimmstil. Bei den Olympischen Spielen in London 1908 wurde das Brustschwimmen als olympische Disziplin über 200m aufgenommen. Seit 1963 ist auch die 100m-Distanz Teil der Olympischen Spiele.

### *Kraulschwimmen*

Das Kraulen ist der schnellste bekannte Schwimmstil. Schon in der Antike wurden ähnliche Techniken wie das Bauchkraulen verwendet. Als Ausgangsposition gilt die seitliche Schwimmlage. Mitte des 19. Jahrhunderts wurde dieser Stil weiterentwickelt, indem man einen Arm über das Wasser streckte. Die erste Langstreckenmeisterschaft in diesem Stil war das schnellste Rennen der Zeit. Daraus wurde gegen Ende des 19. Jahrhunderts der Hand-über-Hand-Stil entwickelt. Auch die Kriechtechnik kann als Weiterentwicklung des Kraulschwimmens bezeichnet werden. Es wurde um die Jahrhundertwende eingeführt, als es von den Eingeborenen der Salomonen kopiert wurde. Der Hauptunterschied zum Kraulen ist, dass bei dieser Technik die Arme viel schneller bewegt und stärker abgewinkelt platziert werden. Außerdem wird ein Wechselschlag der Beine durchgeführt, bei dem die Oberschenkel gestreckt bleiben. So wurde die Kraultechnik über die Jahre immer weiterentwickelt.

Sie wollen Ihren eigenen Schwimmstil verbessern und haben Interesse an einem Pool?

*(Quelle: <https://swimmondo.com/wissen/geschichte-des-schwimmsports/>)*

**2. Sind die Sätze richtig oder falsch? Korrigieren Sie falsche Sätze.**

1. Bei den Olympischen Spielen 1956 gewann ein englischer Delfinschwimmer.
2. Rückenschwimmen wurde als Brutschwimmen rückwärts bezeichnet.
3. Der Beinschlag erfolgte synchron oder asynchron bei Rückenschwimmen.
4. Das Delfinschwimmen hat sich aus dem Brustschwimmen entwickelt.
5. Das Kraulen ist der schnellste bekannte Schwimmstil.
6. Gegen Ende des 20. Jahrhunderts wurde der Hand-über-Hand-Stil entwickelt.
7. Seit 1963 ist auch die 100m-Distanz Teil der Olympischen Spiele.
8. Bei den Olympischen Spielen in London 1912 wurde das Brustschwimmen als olympische Disziplin über 200m aufgenommen.
9. Die natürlichste Schwimmart und die erste, die Erwachsene beigebracht wird, ist das Brustschwimmen.
10. Die 200 m Rückendisziplin wurde 1900 in Paris zum ersten Mal ins olympische Programm aufgenommen.

**3. Partnerarbeit. Stellen und beantworten Sie die Fragen zum Text.**

**4. Schreiben Sie die Stichwörter und eine Annotation zum Text.**

## 1. Lesen Sie den Text.

### Sport-Regeln für alle Schwimm-Wettbewerbe

#### *Der Start / 1. Start-Vorbereitung*

Vor einem Wettbewerb gibt der Schiedsrichter ein Zeichen. Er macht einige kurze, laute Pfliffe mit einer Trillerpfeife. Das bedeutet: Gleich ist der Start. Die Wettbewerbs-Teilnehmer müssen sich sofort bereit machen. Alle gehen zu ihren Start-Blöcken oder in ihre Schwimm-Bahn im Wasser. Man startet vom Start-Block oder stößt sich im Wasser vom Becken-Rand ab: Freistil-Schwimmen, Brust-Schwimmen, Schmetterlings-Schwimmen, Lagen-Schwimmen. Man startet immer im Wasser: Rücken-Schwimmen.

#### *2. Plätze einnehmen*

Der Schiedsrichter macht einen langen Pfiff. Alle Schwimmerinnen und Schwimmer gehen auf ihre Start-Blöcke oder an ihren Start-Platz im Wasser am Becken-Rand. Beim Rücken-Schwimmen gibt es einen 2. langen Pfiff. Beim Rücken-Schwimmen muss man jetzt mit dem Gesicht zur Start-Wand schauen.

#### *3. Start-Position einnehmen*

Der Schiedsrichter hebt den ausgestreckten Arm. Der Starter ruft: „Auf die Plätze“. Alle Schwimmerinnen und Schwimmer nehmen jetzt ihre Start-Position ein. Auf dem Start-Block muss mindestens 1 Fuß an der Vorder-Kante sein. Start-Helfer dürfen dabei helfen, in die richtige Start-Position zu kommen.

#### *4. Start-Signal*

Der Starter gibt das Start-Signal. Das Start-Signal ist ein lauter Ton. Für Menschen mit Hörbehinderungen gibt es ein Licht-Signal oder ein Berührungs-Signal vom Start-Helfer.

#### *Fehlstart*

Fehlstart heißt, dass beim Start etwas nicht in Ordnung war: Zum Beispiel, wenn einer oder mehrere Schwimmer zu früh starten. Über einen Fehlstart entscheidet der Starter oder der Schiedsrichter. Bei Special Olympics gibt es zwei Regeln, wie es nach einem Fehlstart weitergehen kann:

1. Ein-Start-Regel: ein Schwimmer startet vor dem Start-Signal. Der Lauf wird nicht abgebrochen. Der Schwimmer schwimmt weiter mit. Der Schwimmer wird aber nicht gewertet.

2. Zwei-Start-Regel: ein Schwimmer startet vor dem Start-Signal. Der Lauf wird abgebrochen. Das Zeichen für den Abbruch ist wie das Start-Signal. Wenn es ein Klassifizierungs-Lauf ist, gibt es einen 2. Start. Der Schwimmer bekommt nur eine Verwarnung. Wenn es ein Finale oder ein 2. Start ist, wird der Lauf nicht abgebrochen. Der Schwimmer wird aber nicht gewertet. Es wird vor dem Wettbewerb festgelegt, welche Regel gilt.



### **Wichtige Regeln beim Wettbewerb:**

- Man muss in der gleichen Bahn bleiben, in der man gestartet ist.
- Beim Wenden muss man die Becken-Wand so berühren, wie es für jede Schwimm-Art festgelegt ist.
- Man kann sich von der Becken-Wand abstoßen.
- Man darf keinen Schritt am Boden machen.
- Man darf sich auch nicht vom Boden abstoßen.
- Man darf keine Hilfsmittel benutzen.
- Bei Wettbewerben mit Schwimmhilfen sind Schwimm-Westen erlaubt.
- Schwimm-Brillen sind keine Hilfsmittel.
- Man darf also eine Schwimm-Brille tragen.
- Auch Bade-Kappen und Nasen-Klammern darf man tragen.

### *Ausschluss vom Wettbewerb und Einspruch*

Der Ausschluss von einem Wettbewerb heißt Disqualifikation. Das bedeutet: Man wird nicht gewertet. Der Schiedsrichter muss die Disqualifikation sofort bekannt geben. Er muss auch den Grund dafür nennen. Er muss im Wettbewerbs-Formular die Uhrzeit eintragen. Gründe für eine Disqualifikation:

1. Fehler bei den Schwimm-Arten. Man muss eine Schwimm-Art genau so schwimmen, wie es die Wettbewerbs-Regeln für diese Schwimm-Art festlegen;
2. Unsportliches Verhalten. Niemand darf einen anderen absichtlich stören. Wer jemand anderen absichtlich stört, wird von einem Wettbewerb ausgeschlossen: wenn ein Schwimmer sehr stark gestört wird, kann er bei einem anderen Klassifizierungs-Lauf noch einmal starten. Das entscheidet der Schiedsrichter; wenn man in einem Finale sehr stark gestört wird, kann dieses Finale wiederholt werden. Auch das entscheidet der Schiedsrichter.
3. Zu spät am Start. Wenn man zum Start nicht pünktlich kommt, kann man an diesem Wettbewerbs-Lauf nicht mehr teilnehmen. Pünktlich bedeutet: Man macht sich sofort fertig für den Start, wenn man die kurzen Pfiffe vom Schiedsrichter hört.
4. Zu früh gestartet. Bei Wechsel in den Staffel-Wettbewerben muss man warten, bis der vorige Schwimmer die Becken-Wand berührt hat. Erst dann darf man starten. Was passiert, wenn ein Schwimmer zu früh startet? Beim Klassifizierungs-Lauf gibt es nur eine Verwarnung. Beim Finale wird die ganze Staffel nicht gewertet.
5. Hilfe durch Berührungen. Helfer oder Betreuer dürfen nur durch Rufen helfen. Nach dem Start-Signal bis zum Ende darf niemand die Schwimmerinnen und Schwimmer berühren.

### *Was passiert bei der Disqualifikation?*

- im Klassifizierungs-Lauf: Man bekommt eine Verwarnung. Die Verwarnung wird aufgeschrieben. Man kann trotzdem im Finale starten.
- im Finale: Man wird nicht gewertet und bekommt nur eine Teilnahme-Schleife. Bis 30 Minuten danach kann man Einspruch erheben gegen die Disqualifikation. Diesen Einspruch kann nur ein Vertreter erheben, nicht der Schwimmer oder die Schwimmerin selbst. Was passiert nach einem Einspruch? Der Schiedsrichter entscheidet sofort, ob der Einspruch berechtigt ist oder nicht.

Wenn man nach einem Einspruch einen Platz erringt, bekommt man auch eine Medaille. Man wird auch in die Ergebnis-Liste eingetragen. Wenn sich dadurch die Platzierung für andere Schwimmerinnen und Schwimmer ändert, dürfen aber alle ihre Medaillen behalten.

### **2. Stellen Sie ein Vokabular von Wörtern zusammen.**

### **3. Machen Sie eine Schwimmen-Präsentation.**



## Schwimmen in der Antike

Im alten Ägypten gehörte Schwimmen zum guten Ton. Adelige und Kinder der Könige hatten ihren persönlichen Schwimmmeister. Sogar die Frauen schwammen. Altägyptische Hieroglyphen zeigen den Schwimmer im Wechselbeinschlag. Offenbar kraulten die Ägypter durchs Wasser.

Bei den Griechen galt als man gar als ungebildet, wenn man weder lesen noch schwimmen konnte. In der Hochkultur des antiken Griechenlands wurde aber nicht nur geschwommen, sondern auch gerne gebadet.

Sehr beliebt waren Heißluft-, Dampf- oder Warmbäder zum Entspannen. Sie waren ein wichtiger Bestandteil der griechischen Gymnasien. Ein Schwimmbecken durfte natürlich auch nicht fehlen.

Eine olympische Disziplin war der Wassersport allerdings nicht. Dafür sind von den griechischen Göttern und Helden die unglaublichsten aquatischen Leistungen überliefert. Im antiken Griechenland gehörte Schwimmen zur Bildung.

Auch im antiken Rom war Schwimmen angesehen. Wirklich gelernt wurde es aber nur zu militärischen Zwecken. Wer zum Heer gehörte, musste mit Rüstung schwimmen können.

Einen wahren Boom erlebte dafür die Badekultur. Die prachtvollen Bäder spiegelten den Reichtum der Kaiser wider. Es gab sie überall im Land. Sie hatten ein ausgeklügeltes Heißluftsystem in Wänden und Fußböden, das die Temperatur der Becken regelte.

Für die Unterschicht standen öffentliche Bäder zu Verfügung. Die Oberschicht hatte ihre privaten Luxus-Badetempel. Ein Besuch der Bäder dauerte Stunden. Sie waren wichtige Orte für gesellschaftliche und politische Transaktionen.

Mit dem Untergang des *Römischen Reiches* wurden die vielen Thermen zu Orten der Sittenlosigkeit. Mit den Thermen verfiel mit der Zeit auch die Badekultur.

Hervorragende Schwimmer waren die Germanen. Von ihnen ist bekannt, dass sie Wettkämpfe abhielten und ihre Schwimmkunst erfolgreich im Kampf gegen die Römer nutzten.

Den Überlieferungen zufolge hatten die Germanen eine Schwimmtechnik, die sich mit unserem heutigen Kraulschwimmen vergleichen lässt. Außerdem waren sie nicht zimperlich und badeten bei jeder Jahreszeit, selbst in eisiger Kälte. Nebenbei war das Bad ein wirksames Mittel gegen Krankheiten. Eine Kleiderordnung gab es nicht. Männer, Frauen und Kinder badeten nackt.

## Schwimmverbot im Mittelalter

Im europäischen Mittelalter änderte sich das Bild vom heldenhaften Schwimmer und verkehrte sich ins Gegenteil. Besonders unter Einfluss der mittelalterlichen Philosophie während der Ritterzeit wurde das Baden und Schwimmen bekämpft, war es doch mit der Entblößung des Körpers verbunden.

Wasser galt fortan als gefährliches Element. Es erwachsen allerlei Gruselgeschichten vom mörderischen Seeungeheuer und Dämonen, die unter Wasser lauerten. Aus Angst traute sich niemand mehr in freie Gewässer. Es wuchsen Generationen von Nichtschwimmern heran. Ertrinken war in dieser Zeit eine häufige Todesursache.

Außerdem wurde Wasser als Brutstätte von Krankheiten und moralischer Verwerfung betrachtet. Trotzdem erfuhren die sogenannten "Badestuben" einen Aufschwung. Hier badeten Frauen und Männer nackt im selben Zuber. Sie genossen das gesellige Leben bei Essen, Musik und Wein.

Viele der Badehäuser verkamen schlichtweg zu Bordellen. Sehr zum Leidwesen der Kirche, die wiederholt mit Verbot und Bestrafung reagierte.

### Aufklärung und ein neuer Anfang

Der Tod durch Ertrinken ist in vielen Fällen vermeidbar. Das dachte sich zumindest der in Ingolstadt tätige Universitätsprofessor Nikolaus Wynmann. 1528 veröffentlichte er das erste Schwimmlexikon der Welt, "Colymbetes", das allerdings auf dem Index landete.

Erst die Aufklärung brachte im 17. und 18. Jahrhundert allmählich ein Umdenken. Aufklärer wie der Engländer John Locke oder der Franzose Jean Jacques Rousseau legten den Grundstein dafür, dass Schwimmen als Körpererächtigung wieder salonfähig wurde.

In Deutschland war es der Philanthrop Johann Christoph Friedrich Guts-Muths, der für den nötigen Auftrieb sorgte. Für ihn war klar, dass Schwimmen ein Hauptbestandteil der Erziehung werden sollte. "Bisher ist das Ertrinken Mode gewesen, weil das Schwimmen nicht Mode ist", verewigte er 1793 in seiner Schrift. Das sollte doch zu ändern sein.

Zum ersten Mal seit dem Untergang der römischen Badekultur wurden in West- und Mitteleuropa wieder öffentliche Badeanstalten geschaffen. Zum Beispiel 1760 in Paris, 1793 in Frankfurt am Main oder 1793 in Heiligendamm bei Doberan, wo das erste Deutsche See- und Moorbad entstand.

Es war der Beginn einer neuen Kultur: Die Menschen trauten sich wieder ins Wasser und lernten schwimmen. Weitere 200 Jahre sollte es allerdings noch dauern, bis Schwimmen zur Freizeitbeschäftigung für alle wurde.

(Quelle: <https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/sport/schwimmen/index.html>)

## **Viele Kinder können sich nicht über Wasser halten: in Deutschland wächst eine Generation der Nichtschwimmer heran**

Experten klagen, dass viele Viertklässler noch nicht einmal das Seepferdchen-Abzeichen haben. Die Coronakrise verschärft die Lage.

Die Bäder sind dicht, Zehntausende Anfängerkurse fallen aus, auch das Schulschwimmen ist in vielen Bundesländern zum Erliegen gekommen. Erzeugt die Corona-Pandemie eine Generation von Nichtschwimmern? „Die haben wir bereits“, sagt Achim Wiese, Sprecher der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG).

Aber jetzt nehme die Schwimmfertigkeit noch einmal einen heftigen Knick nach unten. „Das ist eine dramatische Entwicklung.“ Nach einer DLRG-Studie aus dem Jahr 2017 sind bundesweit 59 Prozent der Mädchen und Jungen keine sicheren Schwimmer, wenn sie die Grundschule verlassen. Ihnen fehlt das Jugendschwimmabzeichen in Bronze, 23 Prozent haben noch nicht einmal das Seepferdchen.

Auch der Deutsche Schwimmverband (DSV) schlägt Alarm. Nach dem Teillockdown müssten die Bäder den Vereinen mehr Zeit für Schwimmkurse einräumen, auch an den Wochenenden oder in den Ferien, fordert DSV-Vizepräsident Wolfgang Hein. Schon vor der Pandemie gab es für Seepferdchen- oder Bronze-Kurse vielerorts lange Wartelisten.

### **Schutz vor dem Ertrinkungstod**

Wichtig sei es, die ausgefallenen Kurse gründlich nachzuholen. „Es geht schließlich um den Schutz vor dem Ertrinkungstod.“ Auch die Politik sei gefordert. Seit dem 5. November ist das Schulschwimmen etwa in Niedersachsen komplett verboten. Laut einem Sprecher der Kultusministerkonferenz soll der Unterricht unter Wahrung der Abstands- und Hygieneregeln eigentlich stattfinden. Berlin erlaubt Schwimmunterricht bei Grundschulen, die im Corona-Stufenplan mit „Grün“, „Gelb“ oder „Orange“ bewertet werden, weiterführende Schulen schränken das Schwimmen ab „Orange“ ein. 26 Hallenbäder seien dafür derzeit geöffnet, so ein Sprecher der Berliner Bäder Betriebe.

Dass der Unterricht während des ersten Lockdowns von März bis zu den Sommerferien ausgefallen ist, war besonders schlecht für die Drittklässler, sagt Johanna Suwelack vom Landessportbund Berlin dem Tagesspiegel. „Gerade in dieser Zeit legen die Kinder ihr Schwimmabzeichen ab.“ Erst mit Bronze könnten sich Kinder sicher über Wasser halten und ihr Leben retten.

Im Sommer hat der Landessportbund Berlin gemeinsam mit dem Berliner Senat und den Bädern deshalb Schwimmkurse organisiert, an denen 3716 Kinder teilgenommen haben. „Das war ein Gemeinschaftswerk in kürzester Zeit, um zu verhindern, dass diese Kinder Nichtschwimmer bleiben“, sagt Suwelack.

Berlin bemüht sich um mehr Unterricht

Berlin bemüht sich seit langem, den Anteil der Nichtschwimmer unter den Schulkindern zu senken. Einer Erhebung der Senatsverwaltung für Bildung aus dem vergangenen Jahr zufolge beträgt die Nichtschwimmer-Quote unter Drittklässlern 16,6 Prozent. Vor sechs Jahren waren es noch drei Prozent mehr. Die Zahlen schwanken allerdings stark je nach Bezirk, in Neukölln ist die Rate mit 28,5 Prozent am höchsten, in Steglitz-Zehlendorf mit 9,6 Prozent am niedrigsten.

„Einige Kinder waren vor dem Schwimmunterricht noch nie mit ihren Familien im Schwimmbad“, sagt Suwelack. Der Landessportbund bietet deshalb kostenlose Herbstkurse für jene Kinder an, die beim Schulschwimmen nicht mitgekommen sind. Auch diese Kurse konnten unter den entsprechenden Hygienevorschriften stattfinden.

In vielen Bundesländern sieht die Situation ganz anders aus. Weil der öffentliche Badebetrieb verboten ist, hätten bundesweit viele Kommunen und Betreiber ihre Bäder komplett dicht gemacht, klagt Wolfgang Hein, der auch Präsident des Landesschwimmverbandes Niedersachsen ist. Dabei seien dem Deutschen Schwimmverband keine Corona-Ausbrüche bekannt, die man auf Schwimmbadbesuche zurückführe. Im Juni öffneten viele Bäder wieder ihren Betrieb mit strengen Hygienekonzepten.

*(Quelle: <https://www.tagesspiegel.de/gesellschaft/panorama/in-deutschland-wachst-eine-generation-der-nichtschwimmer-heran-6600073.html>)*

## **So gesund ist Schwimmen**

Ab ins kühle Nass!

Rein ins Wasser und ins pure Trainingsvergnügen: Schwimmen ist der ideale Sport für alle, die gleichzeitig ihre Ausdauer und ihre Muskeln trainieren und ganz nebenbei ein paar Kilos abnehmen wollen. Wir zeigen dir die Vorzüge des Schwimmens und geben dir Tipps für eine saubere Technik und das Training im Wasser.

Schwimmen ist sehr gesund

Brustschwimmen oder allgemein sportliches Schwimmen ist nicht nur ein effektives Herz-Kreislauf-Training, es trainiert auch den Herzmuskel. Denn durch den Wasserdruck werden die Blutgefäße an der Hautoberfläche zusammengedrückt. So wird das Blut zurück in den Brustraum gedrängt und das Herz muss kräftig dagegen arbeiten. Dadurch vergrößert sich nach und nach das Herzvolumen. Die Herzfrequenz sinkt, der Körper wird leistungsfähiger und stabiler.

Schwimmen sorgt außerdem für gut durchblutete Beine und stärkt so die Venen. Der Wasserdruck bewirkt noch mehr Gutes: Weil das Einatmen anstrengender ist, wird die Atemmuskulatur gestärkt. Dabei ist Schwimmen besonders gelenkschonend und auch für Menschen geeignet, die sich mit anderen Sportarten schwertun: Weil wir im Wasser nur noch 1/7 unseres Körpergewichts tragen müssen, ist Schwimmen ideal für Menschen mit Übergewicht, mit Gelenk- oder Rückenproblemen.

Schwimmen ist ein echter Allroundsport

Beim Schwimmtraining – egal, ob Brustschwimmen, Kraulen oder Rückenschwimmen – beanspruchst du sämtliche Muskelgruppen gleichmäßig. So baust du rundum Muskulatur auf und wirst mit einem straffen und definierten Körper belohnt. Natürlich gibt es bei den unterschiedlichen Schwimmstilen auch unterschiedliche Schwerpunkte der Muskelbelastung. Die wirken sich aber nur bei Leistungssportlern wirklich spürbar aus.

Schwimmen stärkt nicht nur die Muskulatur in Beinen, sondern ist auch ein sehr effektives Konditions- bzw. Ausdauertraining. Wer mal eine halbe Stunde zügig geschwommen ist, weiß, dass Schwimmen wenig mit „Baden gehen“ zu tun hat und echt anstrengend ist. Im Vergleich zum Joggen ist Schwimmen mindestens ebenso wirksam, dafür aber viel schonender zu den Gelenken.

Schwimmen macht schlank

Du willst ein paar Pfunde loswerden und dein Wunschgewicht mühelos halten? Dann ab ins Wasser! Schwimmen ist ein echter Schlankmacher! Man verbraucht jede Menge Kalorien im Wasser und die nachhaltig aufgebaute Muskelmasse in den Armen und Beinen erhöht auf Dauer den Grundumsatz des Körpers, also den Kalorienverbrauch im Ruhezustand.

Dass Schwimmtraining ein effektiver Fatburner ist, ist sogar wissenschaftlich belegt. Die Studie des Instituts für Prävention und Nachsorge (IPN) aus Köln hat gezeigt, dass der Energie- und Fettverbrauch beim Schwimmen genauso hoch ist wie beim Radfahren. Eine Stunde Brustschwimmen verbraucht ca. 531 Kilokalorien (kcal) – ebenso viel wie beim Radsport. Und wer es schafft, 1 Stunde lang im Wasser zu kraulen, verbrennt sogar bis zu 900 Kilokalorien (abhängig von Alter, Geschlecht und Grundumsatz).



### *15-meter-Markierung*

Markierung am Beckenrand oder auf der Bahn, 15 m vom Beckenrand entfernt. Gemäß der Vorschriften muss bei Freistil-, Rücken- oder Delfinwettkämpfen der Schwimmer nach dem Start und nach jeder Wende vor der 15-Meter-Markierung auftauchen, ansonsten wird er disqualifiziert.

### *Angebundenes Schwimmen*

Jeder Schwimmstil mit einer zusätzlichen Belastung durch einen unüberwindlichen Widerstand, wie ein bremsender Anzug (siehe "Drag Suit"), ein Buoy oder befestigte Elastikbänder.

### *Angriffswinkel*

Der Winkel oder die Position der Hand während des Eintauchens ins Wasser. Für maximale Effizienz sollte man mit der Hand für den Catch direkt unter der Wasseroberfläche bleiben.

### *Auf die Plätze*

Das Kommando des Schiedrichters die Startposition einzunehmen.

### *Bahn*

Die Bahn ist der dem Schwimmer vorgegebene Bereich im Becken zum Schwimmen. Die Bahnen sind mit bunten Schwimmleinen voneinander abgegrenzt. Von den Startblöcken aus gesehen, sind die Bahnen von rechts (1) nach links nummeriert (Bahn 8 oder 10).

### *Becken*

Bezeichnet die Distanz des Beckens: ein Becken kann 25 Meter (Kurzbahn) oder 50 Meter (Langbahn) lang sein.

### *Beidseitige Atmung*

Vor allem im Freistil genutzt. Die klassische beidseitige Atmung, erfolgt in der Regel durch Atmung nach rechts, dem Ausführen einer ungeraden Anzahl von Armzügen (3,5,7,...) und anschließender Atmung nach links. Danach werden wiederum drei oder fünf Armzüge geschwommen und nach rechts geatmet.

### *Beinschlag*

Die Bewegung der Beine, die den Antrieb verursacht.

### *Blöcke*

Die Startblöcke, die hinter jeder Bahn positioniert sind (einige Schwimmhallen haben die Startblöcke am tiefen Ende des Beckens, während andere sie auf beiden Seiten haben). Die Startblöcke können unterschiedlich aussehen und können fest oder mobil sein.

### *Brustschwimmen*

Brust ist einer der 4 offiziellen Wettkampfstile, der dritte in der Reihenfolge beim Lagen und der zweite Stil bei den Mixed-Staffeln. Die Distanzen beim Brustschwimmen sind 50, 100 und 200 Meter.

### *Chlor*

Die chemische Substanz, die in den meisten Schwimmhallen genutzt wird um die Bakterien zu beseitigen und das Wasser sauber und sicher zu halten. Einige Schwimmhallen verwenden anstatt von Chlor Chloramin und andere chemische Desinfektionsmitteln, welche weniger hautreizend sind.

### *Cool-down*

Langsames Ausschwimmen nach dem Wettkampf oder dem Training um Muskelkater vorzubeugen. Es ist unabdinglich für die Prevention von Sportunfällen / Verletzungen.

## *Delfinschwimmen*

Der Delfinstil, auch Schmetterling genannt, ist einer von 4 offiziellen Wettkampfstilen.

### *Disqualifikation*

Die Wettkampfleistung eines Schwimmers wird als nicht gültig erklärt aufgrund einer Verletzung der Vorschriften (dies wird sofort kommuniziert indem der Wettkampfrichter seine offene Hand hebt).

### *Distanz*

Gibt die Wettkampfdistanz an. Die Distanz für die Kurzbahn sind 25 m (1 Bahn), 50 m (2 Bahnen), 100 m (4 Bahnen), 200 m (8 Bahnen), 400 m (16 Bahnen), 800 m (32 Bahnen) und 1500 m (60 Bahnen). Die Distanzen für die Langbahn sind: 50 m (1 Bahn), 100 m (2 Bahnen), 200 m (4 Bahnen), 400 m (8 Bahnen), 800 m (16 Bahnen) und 1500 m (30 Bahnen).

### *Ergebnisse*

Das offizielle Ranking entsprechend der geschwommenen Zeiten der Athleten.

### *Fina*

Fédération Internationale de Natation Amateur (Internationale Schwimmsport Organisation).

### *Freistil*

Einer der 4 offiziellen Wettkampfstile. Freistil (auch Kraulen genannt) ist der vierte und damit letzte geschwommene Stil bei der Mixed-Staffel und der letzte Stil beim Lagenschwimmen.

### *Freiwasser*

Wettkämpfe, die im Meer, Seen oder Flüssen ausgetragen werden und nicht in der Halle. Normalerweise handelt es sich um lange Distanzen.

### *Gesamtdauer*

Die Summe der Einzelzeiten der 4 Staffelschwimmer ergibt die offizielle Gesamtstaffelzeit.

### *Gleichgewicht*

Bezogen auf die Körperhaltung d.h. dass während des Schwimmens Kopf und Hüften auf der gleichen Höhe auf der Wasseroberfläche sein sollten und beim Freistil und Rückenschwimmen gleichmäßig zu jeder Seite rotieren.

### *Kurzbahn*

Ein 25-Meter-Becken (oder ein 50-Meter-Becken geteilt in 2 Hälften dank einer mobilen Schwimmband).

### *Körperhaltung*

Die Position, die der Körper während des Schwimmens annehmen muss.

### *Langbahn*

Ein 50 m langes Becken.

### *Nasenklammer*

Eine kleine Klammer, die die Nasenöffnungen zusammendrückt und so den Eintritt von Wasser in die Nase verhindert während der Unterwasserphase.

### *No time (nt)*

Abkürzung in der Startliste, welche angibt, dass der Athlet noch nie vorher diesen Wettkampf geschwommen ist und daher keine offizielle Meldezeit hat.

### *Persönliche bestzeit*

Die beste Zeit, die ein Schwimmer bisher in einem spezifischen Wettkampf geschwommen ist.



### *Rekorde*

Die besten geschwommenen Zeiten aller Zeiten bei einem Event, Verein oder in einer Schwimmhalle getrennt nach Distanz/Geschlecht/Wettkampf/Altersgruppe.

### *Rückenschwimmen*

Das Rückenschwimmen ist eine der 4 zugelassenen Wettbewerbsschwimmstile. Allgemein wird damit jeder auf dem Rücken geschwommene Stil bezeichnet.

### *Schwimmbrille*

Schwimmaccessoire zum Schutz der Augen vor dem im Wasser enthaltenen Chlor im Schwimmbad.

### *Schwimmhalle*

Das Gebäude, welches Schwimmbecken, -equipment und -veranstaltungen beherbergt.

### *Sekundenzähler*

Eine große Uhr mit gut sichtbaren Nummern und Zeigern, die normalerweise am Ende oder seitlich des Beckens angebracht ist, damit der Schwimmer seine eigene Zeit und Pausen während des Intervalltrainings selbst kontrollieren kann.

### *Start*

Der Startsprung am Anfang eines jeden Wettkampfes-

### *Starter*

Der Schiedsrichter (des Dachverbandes) hat die Aufgabe beim Schwimmwettkampf das Startsignal zu geben und zu kontrollieren, dass der Start fair ist, d.h. dass kein Athlet vor dem Startsignal startet (dies würde zur Disqualifikation führen).

### *Startposition*

Für eine korrekte Startposition müssen die Schwimmer mindestens einen Fuß an der Vorderkante des Startblocks haben.

### *Stil*

Es gibt 4 Wettbewerbsschwimmstile: Delfin, Rücken, Brust und Freistil.

### *Trockenübung*

Ein Programm von Übungen zum Stärken verschiedener Muskelgruppen außerhalb des Wassers.

### *Warm down*

Abschließende Phase eines jeden Trainings oder nach dem Wettkampf bei der der Athlet mittels langsamen Ausschwimmens das Risiko des Muskelkaters (durch angesammelte Milchsäure im Körper) reduziert und den Herzschlag und die Atmung schrittweise senkt.

### *Warm up*

Startphase eines Trainings, die zur Aufwärmung der Muskeln dient und sie auf die anschließenden Übungen vorbereitet, sowie schrittweise den Herzschlag und die Atmung erhöht.

### *Wende*

Der Richtungswechsel, den der Schwimmer am Ende einer jeden Bahn machen muss. Dieser wird in verschiedenen Arten ausgeführt, je nachdem welcher Stil geschwommen wird.

### *Wettkampf*

Jeder Einzelwettkampf (Vorlauf, Semifinale oder Finale)

(Quelle: <https://www.arenaswim.com/de/Glossar>)

## Literaturverzeichnis

1. Wikipedia, the free encyclopedia: [электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://de.wikipedia.org/wiki/Schwimmen>
2. Duden. Das große Fremdwörterbuch: Herkunft und Bedeutung der Fremdwörter : Duden; 2nd edition (1 Jan. 2000), Hardcover. 1560 p.
3. Die unterschiedlichen Schwimmstile: [электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://swimmondo.com/wissen/geschichte-des-schwimmsports/>
4. Glossar der Schwimmenbegriffe: [электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.arenaswim.com/de/Glossar>