

# ÜBUNGSAUSWAHL 3 UND 4: SCHWIMMEN

3. Grundfertigkeiten / Basisstufe Schwimmen können							4. Ausdauer
Klassen- und Altersstufen	Gleiten / Drehen / Rollen / Antreiben	Punkte	Springen / Tauchen / Atmen / Tauchen	Punkte	Schwimmen in Rückenlage	Punkte	
Klassenstufe 1-2 6-8 Jahre	Phase 1-2 der eBIP Komplexübung wahlweise in Bauch- oder Rückenlage, Streckenlänge 5 m	1	Phase 6-9 der eBIP Komplexübung	1	25 m Beintrieb in Rückenlage	1	200 m Freistilswimmen
Klassenstufe 3-4 8-10 Jahre	Phase 1-2 der eBIP Komplexübung in Bauch- und Rückenlage; Streckenlänge 6 m; Drehung um die Körperlängsachse bei 3 m	1	Phase 6-9 der eBIP Komplexübung	1	25 m Beintrieb in Rückenlage	1	200 m Freistilswimmen
Klassenstufe 5-6 10-12 Jahre	Phase 1-3 der eBIP Komplexübung, Phase 3 bei ca. 5 m	1	Sprung vom Beckenrand und vier auf dem Beckengrund liegende Tauchringe an einen Sammelpunkt ablegen. Abschließend das Becken selbstständig verlassen.	1	25 m Schwimmen in Rückenlage	1	200 m Freistilswimmen
Klassenstufe 7-8 12-14 Jahre	Phasen 1-9 der eBIP-Komplexübung (s. Anlage)	1	Kopfsprung vom Startblock mit unmittelbar anschließender Delfinbewegung in Bauchlage über 15 Meter komplett unter der Wasseroberfläche	1	25 m Rücken (Kraul-/ Schwimmen)	1	400 m Freistilswimmen
Klassenstufe 9-10 14-16 Jahre	Abstoß von der Beckenwand in Bauchlage mit anschließendem Gleiten, während des Gleitens Drehung in Rückenlage; anschließend 15 Meter Wechselbeinschlag der Beine bei gestreckter Armposition hinter dem Kopf in Verlängerung der Schulter; abschließend zwei Rollen rückwärts, Beendigung in senkrechter Körperposition	1	Kopfsprung vom Startblock mit unmittelbar anschließenden Tauchzügen über eine Strecke von mindestens 15 Metern	1	50 m Rücken (Kraul-/ Schwimmen)	1	400 m Freistilswimmen
Klassenstufe 11-13 ab 16 Jahren	Phase 1-9 der eBIP Komplexübung – in Phase 3 statt einer Rollbewegung vorwärts drei Rollen hintereinander ohne zwischenzeitliche Einatmung – nach Phase 9 Rücktransport des Tauchrings durch beliebige Fortbewegung und Ablage des Tauchrings am Beckenrand	1	Fußsprung vom Startblock mit kompletter Drehung um die Körperlängsachse – Abstoß von der Beckenwand mit unmittelbar anschließender Delfinbewegung in Rückenlage über eine Strecke von 15 Metern	1	50 m Rücken (Kraul-/ Schwimmen)	1	400 m Freistilswimmen ab 18 Jahre: 800 m Freistilswimmen