

# Schwimmen

Frage: 1

**Wie lautet das Startkommando beim Schwimmen?**

- Langer Pfiff: der Schwimmer steht am hinteren Ende des Startblocks
- Auf die Plätze: Einnehmen der Startstellung
- Signalton: Startsprung

Frage: 2

**Welche Regelverstöße führen beim Brustschwimmen zu einer Disqualifikation?**

- Zweimaliger Fehlstart
- Scheren der Beine
- Zu viele Tauchzüge nach Startsprung und Wende
- Anschlag mit einer Hand

Frage: 3

**Was muß beim Streckentauchen beachtet werden um möglichst weit tauchen zu können ? (max. 25 m)**

- Nicht zu tief einatmen, richtige Atmung (tief ausatmen, beim Einspringen ins Wasser Luft holen)
- Kräftige Arm- und Beinbewegung (Tauchzug)
- Kopf und Hände steuern die Tauchtiefe

Frage: 4

**Wie verhältst du dich bei besonderen Gefahrensituationen im Wasser? (z. B. Schwächeanfall – Krampf usw.)**

- Einen durch Übermüdung oder Angstzustand entstandenen Schwächeanfall begegnet man am besten durch langsames kontrolliertes Atmen und Ausruhen in Rückenlage.
- Hände und Beine stabilisieren die Schwimmlage (Rückenlage)
- Lösen eines Muskelkrampfes immer entgegen der Krampfrichtung

Frage: 5

**Wie lautet die Reihenfolge der Schwimmer bei der 4 x 100 m Lagenstaffel?**

- Rücken – Brust – Schmetterling – Kraul

