



**1. Nenne die vier Grundschwimmarten!**

- Brust, Rücken, Delphin, Kraul

**2. 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!

**3. Nenne in Stichpunkten vier Regeln, die für das Baden in unbekanntem Gewässern gelten.**

- Beachte Begrenzungen, Absperrbalken, Bojen, Wetterwarnbälle und Sturmzeichen!
- Verlasse bei Sturm, Gewitter und Gisch 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!

**4. Nenne in Stichpunkten sechs 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!

**5. Welche Hilfsmittel werden im Schwimmunterricht eingesetzt?**

Schwimmbrett, Schwimm-Noodle, Pull-boy, Flossen, Tauchring, Bälle

**6. Welches Rettungsgerät befindet sich in der Schwimmhalle?**

Rettungsball, Rettungsstange, Rettungsring, Rettungsleine

**7. Das Startkommando besteht aus drei Teilen. Nenne sie!**

Langgezogener Pfiff, „Auf die Plätze“, Startsignal (Pfiff, Schuss, „Los“)

**8. Bei welcher Stilart gibt es einen 3er-Zug?**

Kraul

**9. Bei welchen Stilarten gibt es den Begriff des „Rollens“?**

Kraul, Rücken

**10. Welche Wendungen gibt es beim Kraulschwimmen?**

Dreh-, Kipp- und Saltowende

**11. 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!

**12. Mit welchen Körperteilen darf die Wand bei der Wende beim Brustschwimmen berührt werden?**

Bei der Brustwende muss die Wand mit beiden Händen berührt werden!

**13. 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!

**14. Was ist für ein ausdauerndes und schnelles Brustschwimmen erforderlich?**

Kraft, Ausatmen unter Wasser, Kondition, Gleiten, Schwunggrätsche

**15. 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.

R Delphin- und Schmetterlingsschwimmen unterscheiden sich durch den unterschiedlichen Beinschlag.

F Delphinschwimmen und Schmetterlingsschwimmen sind das Gleiche.

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 erste Teil des Armzuges und dann der zweite 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.

**16. 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.