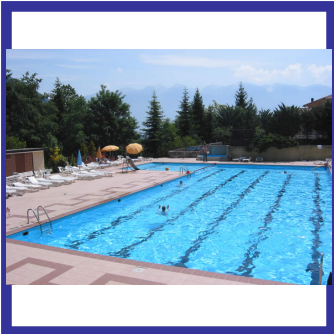
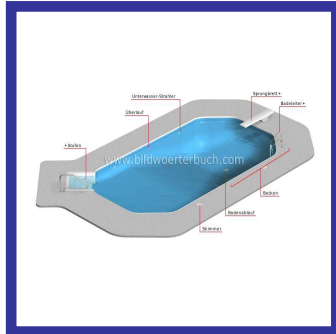


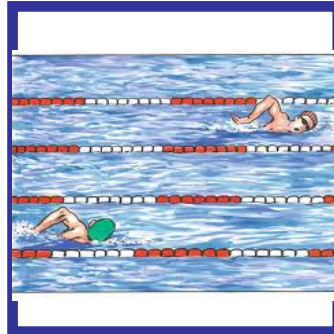
# Rund um Schwimmen 1



das Schwimmbad, -er



das Schwimmbecken, -



die Schwimmbahn, -en



die Wasserrutsche, -n



die Schwimmbrille, -n



die Schwimmmütze, -n



die Schwimmweste, -n



der Ohrstöpsel, -



der Badeanzug, -e



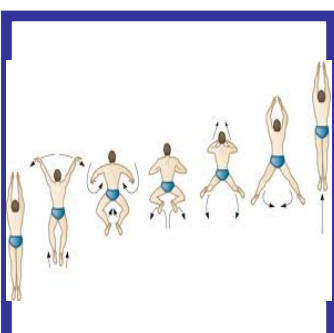
die Badehose, -n



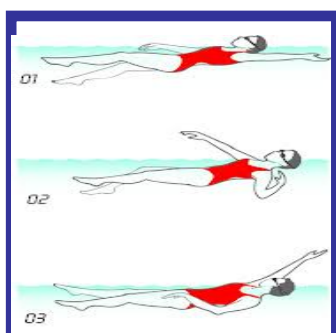
der Strömungskanal, -e



der Whirlpool, -s



Brustschwimmen  
Pham Tam Phuong



Rückenschwimmen  
Exkursion ins



Schmetterlingsschwimm  
Schwimmbad  
en

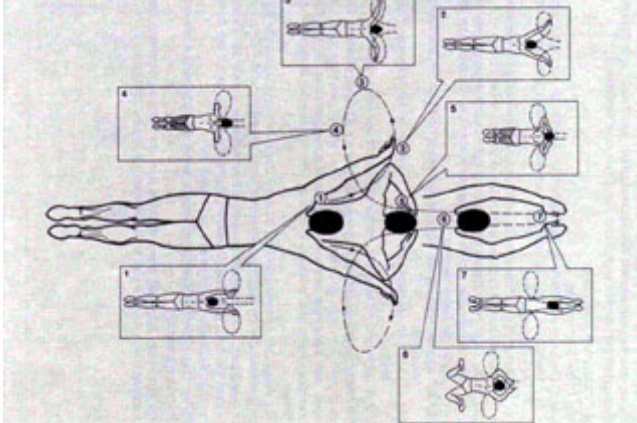


Freistil  
Studio d A1



# Die vier Schwimmarten im Überblick

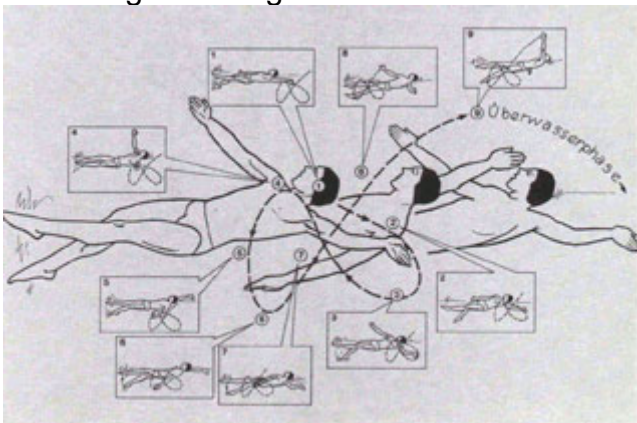
Im Schwimmsport unterscheidet man vier Schwimmarten, nämlich Brustschwimmen, Rückenschwimmen, Schmetterlingsschwimmen und Freistil.



## Brustschwimmen

Die langsamste, aber vom Bewegungsablauf her schwerste Schwimmart, ist das Brustschwimmen. Bewegungen der Arme und Beine müssen jeweils gleichzeitig und auf gleicher Höhe erfolgen. Der Armzug muss sehr eng und schräg nach unten mit angewinkelten Ellbogen vorgenommen werden. Der Schwung der Beine sollte mit einer leichten Drehung des Unterschenkels um das Kniegelenk erfolgen.

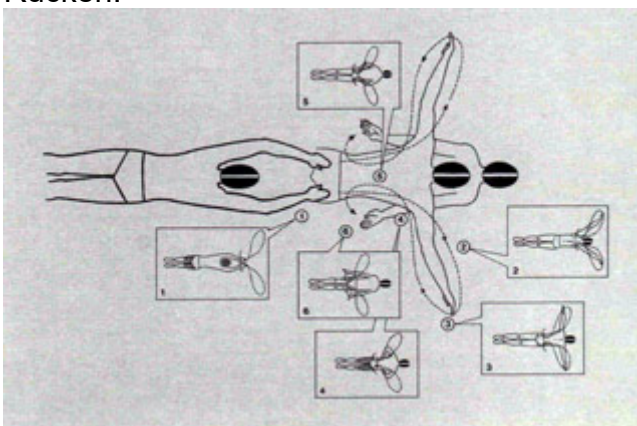
Ungleichmäßiger Beinschlag führt zur Disqualifikation. Nach Start und Wende darf nur ein kompletter Arm- und Beinzug unter Wasser gemacht werden. Angeschlagen wird mit beiden Händen gleichzeitig.



## Rückenschwimmen

Das Rückenschwimmen ist vom Regelwerk her viel leichter. Vorgeschrieben ist nur, dass die gesamte Strecke in Rückenlage geschwommen wird. Vor der Wende darf die Rückenlage verlassen werden, nicht aber am Ziel. Viele Spitzenschwimmer tauchen nach dem Start, der aus dem Wasser heraus erfolgt. Die getauchte Strecke darf 15m nicht überschreiten. Heute wird fast ausschließlich der Wechselschlag

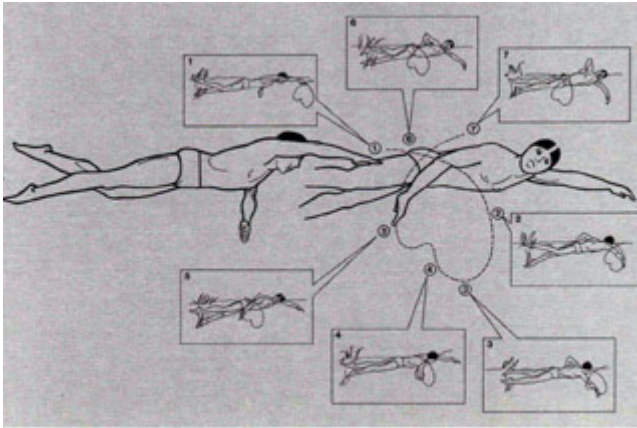
geschwommen. Der Gleichschlag ist zu langsam. Es ist praktisch ein Kraulschwimmen auf dem Rücken.



## Schmetterlingsschwimmen

Das Schmetterlingsschwimmen ist die jüngste der heute im Wettkampf geschwommenen Schwimmarten. Ursprünglich ist es von einigen Schwimmern erfunden worden, um beim Brustschwimmen schneller zu sein. Bei den Olympischen Spielen 1956 war das "Schmetter" noch beim Wettkampf im Brustschwimmen erlaubt. Erst danach erfolgte die Trennung, so dass wir heute vier Schwimmarten haben.

Anfangs wurde noch der Brustbeinschlag geschwommen. Erst später kam, aus Ungarn, der Gleichschlag der Beine. Nach den Regeln müssen beim Schmetterlingsschwimmen heute Arme und Beine jeweils gleichzeitig und auf gleicher Höhe bewegt und die Arme über Wasser nach vorn gebracht werden. Heute ist weder ein Wechselschlag der Beine noch ein Brustbeinschlag erlaubt.



## Freistil/Kraulschwimmen

Die schnellste der Schwimmarten ist das Kraulschwimmen, das daher im Freistilwettkampf fast immer geschwommen wird, obwohl die anderen Schwimmarten erlaubt wären. Beim Kraulen werden die Arme wechselseitig über Wasser nach vorn gebracht und unter Wasser erfolgt die Zug- und Druckphase. Der Beinschlag ist ein Wechselschlag.