

Für alle Grundschulen, Kindergärten und Kindertageseinrichtungen Niedersachsens!—Alle sammeln mit!



Auch in diesem Schuljahr bietet der **Landesschwimmverband Niedersachsen** wieder den beliebten **Grundschulwettbewerb Niedersachsen schwimmt** an. Für jede/-n **Teilnehmer/-in** gibt es **Urkunden** und insgesamt **12 Pokale** verlosen wir unter allen Gruppen mit erreichter Punktzahl. Und auch in diesem Jahr gilt, egal ob Nichtschwimmer oder ambitionierter Wettkampfschwimmer, jeder Teilnehmer sammelt Punkte für den Wettbewerb.

Teilnahmebedingungen

Teilnehmer

- Alle Klassen/Gruppen aus niedersächsischen Grundschulen, Förderschulen, Kindertagesstätten sowie Kindergärten

Rahmenbedingungen

- Die Schwimmbadgröße ist nicht wichtig, da nicht auf Zeit geschwommen wird
- Übungen die aufgrund der Beschaffenheit des Schwimmbades nicht abgelegt werden können, kennzeichnet ihr einfach auf dem Auswertebogen und wir nehmen diese aus eurer Wertung raus
- Kampfrichter werden nicht benötigt, denn wir stellen die Fairness an vorderste Stelle-wir vertrauen euch!
- Hilfsmittel werden benötigt, in diesem Jahr ein Wasserball, Ringe, Brett, oder Pull-Buoy

Zielpunktzahl

- Wie immer gilt es die Jahreszahl des zweiten Schulhalbjahres zu erreichen, also 2020

Sonderregelung für kleine Gruppen

- Für kleine Gruppen, haben wir eine besondere Formel, so dass auch diese eine Zielpunktzahl erreichen können, um an der großen Auslosung teilnehmen zu können



Auszeichnungen

- 🌀 Alle Teilnehmer der Gruppen/Klassen erhalten eine Teilnehmerurkunde. Egal, ob die Punktzahl von 2020 erreicht wurde, oder nicht.
- 🌀 12 Pokale verlosen wir unter allen teilnehmenden Klassen/Gruppen, welche die Zielpunktzahl erreicht haben

Allgemeine Regeln

- 🌀 Jede Übung muss mindestens von einem Kind absolviert werden
- 🌀 Selbstverständlich dürfen die Übungen mehrfach durchgeführt werden, aber:
- 🌀 Das Ergebnis einer Übung darf von einem Kind auch nur einmal in die Wertung eingebracht werden

Wettbewerbszeitraum

- 🌀 Der Wettbewerb startet mit dem Schuljahr 2019/2020.
- 🌀 Einsendeschluss der Auswertebögen ist der 05. Juni 2020
- 🌀 Danach können noch bis zum Sommerferienbeginn weitere Auswertebögen abgegeben werden



Die Aufgaben und Punkte

Neue Abzeichen:

- ☉ gezählt werden alle Schwimmabzeichen, die im Zeitraum dieses Wettbewerbes abgelegt werden (**10 Punkte pro Abzeichen**)

Wechselbeinschlag in Seitlage(15m):

- ☉ Auf die Seite legen
- ☉ Unterer Arm ist ausgestreckt in Schwimmrichtung
- ☉ Oberer Arm ist angelegt am zugehörigen Oberschenkel
- ☉ mit dieser Körperhaltung 15m Wechselbeinschlag schwimmen (**10 Punkte**)

Hundepaddeln(15m)

- ☉ in Bauchlage wird der Kopf über Wasser gehalten
- ☉ Hände bewegen sich wie bei einem paddelnden Hund, wechselseitig unter Wasser widerstandsarm nach vorne, und zum Abdrücken mit einer möglichst großen Antriebsfläche nach hinten
- ☉ Die Beine werden wechselseitig bewegt (**10 Punkte**)



Gleiten

- 🕒 Kräftiger Abstoß von der Beckenwand unter Wasser
- 🕒 Dabei Arme strecken und den Kopf dazwischen „verstecken“
- 🕒 Jetzt richtig groß machen und den Schwung so lang wie möglich ausnutzen und gleiten **(5 Punkte pro Meter)**

Qualle(15m)

- 🕒 Rückenlage mit Armen an der Seite liegend
- 🕒 Hände werden unter Wasser Richtung Schulter bewegt
- 🕒 Füße werden wie beim Brustbeinschlag angezogen
- 🕒 Dabei eine gute Wasserlage beibehalten und so wenig wie möglich untertauchen
- 🕒 Arme drücken den Körper in Richtung Beine ab
- 🕒 Nun die Füße/Beine schließen, wie beim Brustbeinschlag
- 🕒 Schwung ausnutzen und Gleiten **(15 Punkte)**

Delfinsprünge (max. 5 Sprünge)

- 🕒 Das Wasser sollte euch für diese Übung im Stand bis zu den Schultern gehen
- 🕒 Ihr fangt an mit der Delfin-Armbewegung über Wasser nach vorne
- 🕒 Kopf und Hände tauchen ein
- 🕒 Hände tauchen tief hinunter, der Oberkörper hinterher
- 🕒 Auf den Beckenboden tauchen und dort aufsetzen
- 🕒 Schräg nach oben Richtung Wasseroberfläche abspringen
- 🕒 Es dürfen keine Brustbeinschläge gemacht werden!
- 🕒 Aus dem Wasserspringen wie ein Delfin und wieder von vorne beginnen **(5 Punkte pro Sprung)**



Dauerschwimmen

- 🕒 8 Minuten ohne Pause am Stück schwimmen
- 🕒 Die Schwimmlage ist beliebig **(30 Punkte)**

Streckentauchen (max. 25m)

- 🕒 Unter Wasser Abstoßen
- 🕒 Tauche so weit du kannst, ohne Luft zu holen
- 🕒 Tipp 1: Am besten geht dies mit Brust-Tauchzügen
- 🕒 Tipp 2: Versuche möglichst in derselben Tiefe zu tauchen
(pro 5m/5 Punkte)



Schiffchen (15m)

- 🕒 In Rückenlage flach auf das Wasser legen
- 🕒 Füße zeigen in Schwimmrichtung
- 🕒 Ganzer Körper sollte gestreckt sein
- 🕒 Arme liegen am Körper
- 🕒 Durch kreisförmige Bewegungen der Hände neben der Hüfte erfolgt die Fortbewegung **(20 Punkte)**

Ringe Tauchen

- 🕒 3 Ringe oder andere sinkende Gegenstände werden auf dem Boden des Schwimmbeckens verteilt
- 🕒 In einem Tauchgang müssen diese an die Wasseroberfläche geholt werden **(15 Punkte)**



Wasserball-Zielwerfen

- 🕒 Jedes Kind hat 3 Versuche
- 🕒 Jeweils ein Ball aus 3m, aus 4m und 10m durch einen Reifen am Beckenrand werfen (andere Ziele sind natürlich auch möglich)
(Treffer aus 3m = 1 Punkt, Treffer aus 4m = 5 Punkte, Treffer aus 5m (10 Punkte))

Springen

- 🕒 Es stehen drei Sprünge zur Auswahl
- 🕒 Der beste Sprung kommt in die Wertung

Fußsprung vom Beckenrand (5 Punkte)

Kopfsprung vom Rand (10 Punkte)

Kopfsprung vom Startblock (15 Punkte)

Tandemschwimmen (15m)

- 🕒 Zusammen mit einem Partner bildet ihr ein schwimmendes Tandem
- 🕒 Eine/r ist vorne und macht die Armbewegungen
- 🕒 Eine/r ist dahinter und macht die Beinbewegung
- 🕒 Die Technik der Arm- und Beinbewegungen ist beliebig
- 🕒 Der hintere Schwimmer fasst an die Füße **(pro Tandem 20 Punkte)**



Auswertung:

- Die Aufgaben mit Beschreibung, sowie auch der Punkteverteilung sind dieser Ausschreibung zu entnehmen
- Der Auswertebogen wird als Excel- und als PDF-Datei auf unserer Homepage www.lsn-info.de bereitgestellt.
- Bitte nicht die Auswertebögen aus dem letzten Jahr benutzen, da dort andere Übungen und Punktzahlen enthalten sind.

Einsenden der Auswertebögen:

- Neben den Punkten ist es ganz wichtig, dass die Schule mit Anschrift und Klassenbezeichnung angegeben ist.
- Um einerseits Papier und Kosten zu sparen und andererseits uns die Bearbeitung zu vereinfachen, können die Unterlagen gerne per Mail zurückgeschickt werden.

- Landesschwimmverband Niedersachsen e.V.
- Ferdinand-Wilhelm-Fricke Weg 10
- 30169 Hannover

Ansprechpartner:

- Dennis Yaghobi
- Tel: 0511 260929-13
- Fax: 0511 260929-15

Mail: Dennis.Yaghobi@lsn-info.de

Homepage: www.lsn-info.de

FB-Fanpage: <http://facebook.com/LandesschwimmverbandNiedersachsen>

IG-Fanpage: https://www.instagram.com/lsn_landesschwimmverband_nds