

Ausschreibung für die

OWL-IX 2012 Vorrunden –und Endrunde

**Obenauf Wasserfest Leistungsstark - Impulsiv und fiX
für die Jahrgänge 03, 04, 05, 06 u. jünger**



Vorrunden: 22.03.2012 Bad Lippspringe

Veranstalter: SV Ostwestfalen-Lippe e.V.
Ausrichter: SV Bad Lippspringe

Endrunde: 03.10.2012 Gütersloh

Veranstalter: SV Ostwestfalen-Lippe e.V.
Ausrichter: Gütersloher SV



Bereich 1 – Start

- 06/1/1** Sprung vom Beckenrand
- 05/1/1** Kraul-Startsprung – gleiten unter Wasser ohne Arm- oder Beinarbeit (Start vom Beckenrand möglich)
- 04/1/1** Brust-Startsprung – mit einem Tauchzug und anschließendem gleiten unter Wasser
- 03/1/1** Rücken-Startsprung - gleiten unter Wasser - Arme sind dabei nach vorne gestreckt ohne Arm- oder Beinarbeit

Bereich 2 - Unterwasserbewegung

- 06/2/1** Tauchen beliebig
- 05/2/1** kräftiger Abstoß **unter Wasser** in Bauchlage + Kraul- Beinschläge
- 04/2/1** kräftiger Abstoß **unter Wasser** in Bauchlage + Delphin- Beinschläge (die Arme sind nach vorne gestreckt)
- 03/2/1** kräftiger Abstoß **unter Wasser** in Rückenlage mit Delphinbeinbewegung

Bereich 3 – Koordination

- 06/3/1** 25m Kraul- Beine – mit Brett
- 06/3/2** 25m Fußvorwärtsschwimmen
- 05/3/1** 25m Altdeutsch-Arme und Rücken-Beine
- 05/3/2** 25m Kraul mit 1 Rolle vorwärts
- 04/3/1** 25m 2 Zyklen Kraul-Arme u. 2 Brust-Beinschläge im Wechsel
- 04/3/2** 25m Kraul mit 3 er Zug – 3 Rollen vorwärts auf der Mitte der Bahn (Zwischen den jeweiligen Rollen mind. einen 3-er Zug)
- 03/3/1** 25m Rücken – 2 Zyklen Rückenschwimmen, danach Arme oben und unten abstoppen und einmal über wasser hin und zurückführen
- 03/3/2** 25m Kraul-/Rücken im Wechsel (3 Kraul- und 4 Rücken- Armzüge)

Bereich 4 – Wendenausführung

- 06/4/1** 5m Anschwimmen in Bauchlage – beliebige Wende
- 05/4/1** 5m Anschwimmen – Brust-Wende mit Tauchzug – gleiten
- 04/4/1** 5m Anschwimmen – Kraul-Rollwende mit abschließendem Abstoß in Bauchlage (Delphin- oder Kraul-Beinschläge möglich) - gleiten
- 03/4/1** 5m Anschwimmen – Rücken-Rollwende mit abschließendem Abstoß in Rückenlage (Delphin- oder Rücken-Beinschläge möglich) – gleiten

Bereich 5 – Ausdauer

- 06/5/1** 2 Minuten Dauerschwimmen beliebig
- 05/5/1** 3 Minuten Dauerschwimmen 1. Bahn Rücken, 2. Bahn Brust, die restlichen Bahnen beliebig
- 04/5/1** 4 Minuten Dauerschwimmen 1.+2.Bahn Rücken, 3.+4. Bahn Brust, die restlichen Bahnen Kraul
- 03/5/1** 6 Minuten Dauerschwimmen 1.-3. Bahn Rücken, 4.- 6. Bahn Brust, die restlichen Bahnen Kraul

**OWL-IX 2012
Vorrunden und Endrunde**

Obenauf Wasserfest Leistungsstark - Impulsiv und fix
für die Jahrgänge 03, 04, 05, 06 u. jünger

Bereich 1 – Start

03, 04, 05, 06 u. j.

Ausschlaggebend ist das Durchbrechen der Wasseroberfläche mit dem Kopf!
Alle Übungen außer Brust werden ohne Beinarbeit (Delphinbeinschläge) ausgeführt!

03/02/1 Die Arme werden hierbei nach vorne gestreckt.
06 u. j. Ein Sprung vom Block ist möglich.

Bereich 2 - Unterwasserbewegung

03, 04, 05, 06 u. j.

Der Abstoß erfolgt unter Wasser – kein Start!

Bereich 3 – Koordination

03, 04, 05, 06 u. j.

Bei allen Übungen wird die Zeit gestoppt und geht mit in die Wertung ein!

03/3/1, 05/3/1, 06/3/1 Bei diesen Übungen erfolgt der Start aus dem Wasser.
Bei allen weiteren Übungen erfolgt der Start von oben.

Bereich 4 – Wendenausführung

03, 04 u. 05

Nach dem Abstoß an der Wand muss der Aktive zunächst mind. 1m unter Wasser gleiten. Anschließend dürfen Beinbewegungen ausgeführt werden, die zur jeweiligen Wendenausführung gehören. Gemessen wird die Weite in Metern. Ausschlaggebend ist dabei das Durchbrechen der Wasseroberfläche mit dem Kopf.

Bereich 5 – Ausdauer

03/5/1 Pro fehlender Rollwende beim Kraulschwimmen gibt es Punktabzüge.

