

Ausschreibung für den

**OWL-IX 2007
Vorrunden – Endrunde**



Obenauf **Wasserfest Leistungsstark - Impulsiv und fix**
für die Jahrgänge 98, 99, 00, 01 u. jünger

OWL-IX 2007

Vorrunden:

Veranstaltungsdaten:	Mo, 23. April Schötmar	17.30 h
	Di, 24. April XXX	XXX
	Mi, 25. April XXX	XXX
	Do, 26. April Oelde	16.00 h
	Do, 26. April Lage	16.30 h
	Fr, 27. April XXX	

XXX

Endrunde: Do, 01. Nov. XXX

Veranstalter: SV Ostwestfalen-Lippe e.V.
Ausrichter: TG Schötmar,
SG Oelde, TG Lage,

Bereich 1 – Start

- 01/1/1** Sprung vom Beckenrand – gleiten unter Wasser
- 00/1/1** Kraul-Startsprung – gleiten unter Wasser
- 99/1/1** Brust-Startsprung – mit einem Tauchzug und gleiten unter Wasser
- 98/1/1** Rücken-Startsprung - gleiten unter Wasser - Arme sind dabei nach vorne gestreckt

Bereich 2 - Unterwasserbewegung

- 01/2/1** Tauchen beliebig
- 00/2/1** kräftiger Abstoß unter Wasser in Bauchlage + Kraul- Beinschläge
- 99/2/1** kräftiger Abstoß unter Wasser in Bauchlage + Delphin- Beinschläge (die Arme sind nach vorne gestreckt)
- 98/2/1** Unterwasser – Kraul-Schwimmen (ganze Lage)

Bereich 3 – Koordination

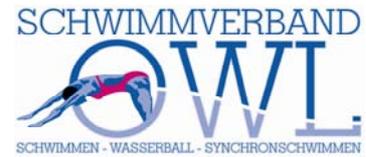
- 01/3/1 25m Kraul-Beine – Arme liegen vorne – mit Brett
- 01/3/2 25m Rücken-Arme – mit Pull Buoy
- 00/3/1 25m Brust- Arme und Kraul- Beine
- 00/3/2 25m Kraul mit 1 Rolle vorwärts
- 99/3/1 25m 2 Zyklen Kraul-Arme u. 2 Brust-Beinschläge im Wechsel
- 99/3/2 25m Kraul mit 3 er Zug – 3 Rollen vorwärts auf der Mitte der Bahn
- 98/3/1 25m Rücken – 2 Zyklen Rückenschwimmen, danach wechseln die Arme jeweils 1 x über Wasser
- 98/3/2 25m Kraul-/Rücken im Wechsel

Bereich 4 – Wendenausführung

- 01/4/1 5m Anschwimmen in Bauchlage – beliebige Wende – gleiten
- 00/4/1 5m Anschwimmen – Brust-Wende mit Tauchzug – gleiten
- 99/4/1 5m Anschwimmen – Kraul-Rollwende mit abschließendem Abstoß in Bauchlage (Delphin- oder Kraul-Beinschläge möglich) - gleiten
- 98/4/1 5m Anschwimmen – Rücken-Rollwende mit abschließendem Abstoß in Rückenlage (Delphin- oder Rücken-Beinschläge möglich) – gleiten

Bereich 5 – Ausdauer

- 01/5/1 2 Minuten Dauerschwimmen 1. Bahn Brust, die restlichen Bahnen beliebig
- 00/5/1 3 Minuten Dauerschwimmen 1. Bahn Rücken, 2. Bahn Brust, die restlichen Bahnen beliebig
- 99/5/1 4 Minuten Dauerschwimmen 1.+2.Bahn Rücken, 3.+4. Bahn Brust, die restlichen Bahnen Kraul
- 98/5/1 6 Minuten Dauerschwimmen 1.-3. Bahn Rücken, 4.- 6. Bahn Brust, die restlichen Bahnen Kraul

**OWL-IX 2007
Vorrunden – Endrunde**

Obenauf **W**asserfest Leistungsstark - Impulsiv und **f**iX
für die Jahrgänge **98, 99, 00, 01 u. jünger**

Bereich 1 – Start

98, 99, 00, 01 u. j.

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

Bereich 2 - Unterwasserbewegung

98, 99, 00, 01 u. j.

Der Abstoß erfolgt unter Wasser – kein Start!

Bereich 3 – Koordination

98, 99, 00, 01 u. j.

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

99/3/1 so wenig Wechsel wie möglich

99/3/2 Zwischen den jeweiligen Rollen mind. 2 Schwimmzüge

98/3/2 3 Kraul- und 4 Rücken- Armzüge

Bereich 4 – Wendenausführung

98, 99, 00, 01 u. j.

Gemessen wird die Weite in Metern nach Abstoß an der Wand. Ausschlaggebend ist dabei das Durchbrechen der Wasseroberfläche mit dem Kopf

Bereich 5 – Ausdauer

98/5/1 Pro fehlender Rollwende beim Kraulschwimmen gibt es Punktabzüge