

# Meldeergebnis OWL-IX 2005 Vorentscheidungen

## Bereichsübersicht

### Bereich 1 - Start

**95/1** Startsprung - gleiten unter Wasser - Arme sind dabei nach vorne gestreckt

**96/1** Startsprung - gleiten unter Wasser

**97/1** Startsprung - gleiten

**Anmerkung:** *Ausschlaggebend ist das Durchbrechen der Wasseroberfläche mit dem Kopf!*

### Bereich 2 - Unterwasserbewegung

**95/2/1** Abstoß unter Wasser in Rückenlage, wobei die Arme über den Kopf in Schwimmrichtung gestreckt sind und Delphinbeinschläge

**95/2/2** 15m Unterwasser - Rückenschwimmen (Ganze Lage)

**96/2/1** kräftiger Abstoß aus dem Wasser in Bauchlage + Delphin- Beinschläge

**96/2/2** 15m Unterwasser - Kraulschwimmen (Ganze Lage)

**97/2/1** kräftiger Abstoß aus dem Wasser in Bauchlage + Kraul- Beinschläge

**97/2/2** 15m Tauchen

**Anmerkung:** *Der Abstoß erfolgt unter Wasser - kein Start!*

### Bereich 3 - Koordination

**95/3/1** 25m Brust - linker Arm, rechter Arm, linkes Bein, rechtes Bein immer im Wechsel, die jeweiligen anderen 3 Gliedmaßen dürfen nicht bewegt werden und bleiben in Strecklage ruhig an der Wasseroberfläche liegen

**Anmerkung:** *Beurteilt werden die 4 aufeinanderfolgenden aktiven Bewegungen ab der 10m- Marke!*

**95/3/2** 25m Kraul-/Rücken im Wechsel (3 Kraul- und 4 Rücken- Armzüge!)

**96/3/1** 25m Kraul- Arme (Abschlag) + Brust- Beine

**Anmerkung:** *Die Atmung erfolgt seitlich - 1 Armzug pro Beinschlag - so wenig Zyklen wie möglich!*

**96/3/2** 25m Kraul - 3 Rollen vorwärts auf der Mitte der Bahn

**Anmerkung:** *mind. 3 Rollen auf der Bahn u. zwischen den jeweiligen Rollen mind. 2 Schwimmzüge!*

**97/3/1** 25m Brust- Arme und Kraul- Beine

**97/3/2** 25m Kraul mit 1 Rolle vorwärts

### Bereich 4 - Wendenausführung

**95/4** 5m Anschwimmen - Kraul-Rollwende mit abschließendem Abstoß beliebig - gleiten

**96/4** 5m Anschwimmen - Kraul-Rollwende mit abschließendem Abstoß in Rückenlage - gleiten

**97/4** 5m Anschwimmen - Wende - Abstoß - gleiten (offene Wende)

**Anmerkung:** *Gemessen wird die Weite in Metern nach Abstoß an der Wand.*

*Ausschlaggebend ist dabei das Durchbrechen der Wasseroberfläche mit dem Kopf!*

### Bereich 5 - Ausdauer

**95/5** 6 Minuten Dauerschwimmen

**96/5** 4 Minuten Dauerschwimmen

**97/5** 3 Minuten Dauerschwimmen