

OWL-IX - Handbuch

Bereich 1 - Start				
Jahrgang 95				
Aufgabe	zu protokollieren ist...	richtig / falsch	Beispiel	
Startsprung - gleiten unter Wasser - Arme sind dabei nach vorne gestreckt	ganze Meter - ausschlaggebend ist Kopf beim Durchbrechen des Wassers	r: Arme nach vorne gestreckt	10,5 m = 10 m und "r"	
		f: Beinarbeit / Armarbeit	11,2 m mit Beinarbeit = 11 m und "f"	
Jahrgang 96				
Aufgabe	zu protokollieren ist...	richtig / falsch	Beispiel	
Startsprung - gleiten unter Wasser	ganze Meter - ausschlaggebend ist Kopf beim Durchbrechen des Wassers	r: Arme nach vorne oder hinten gestreckt	10,5 m = 10 m und "r"	
		f: Beinarbeit / Armarbeit	11,2 m mit Beinarbeit = 11 m und "f"	
Jahrgang 97				
Aufgabe	zu protokollieren ist...	richtig / falsch	Beispiel	
Startsprung - gleiten	ganze Meter - ausschlaggebend ist Kopf beim Durchbrechen des Wassers	r: gleiten an Wasseroberfläche	10,5 m = 10 m und "r"	
		f: Beinarbeit / Armarbeit	11,2 m mit Beinarbeit = 11 m und "f"	

Bereich 2 - Unterwasserbewegung				
Jahrgang 95				
Aufgabe 1	zu protokollieren ist...	richtig / falsch	Beispiel	
Abstoß unter Wasser in Rückenlage, wobei die Arme über den Kopf in Schwimmrichtung gestreckt sind und Delphinbeinschläge	ganze Meter - ausschlaggebend ist Kopf beim Durchbrechen des Wassers - Start aus dem Wasser!	r: Keine Arme, nur Delphinbeinschläge	10,5 m = 10 m und "r"	
		f: Armarbeit / nicht unter Wasser	11,2 m mit Rückenbein-schläge = 11 m und "f"	
Jahrgang 96				
Aufgabe 1	zu protokollieren ist...	richtig / falsch	Beispiel	
kräftiger Abstoß aus dem Wasser in Bauchlage + Delphinbeinschläge	ganze Meter - ausschlaggebend ist Kopf beim Durchbrechen des Wassers - Start aus dem Wasser!	r: Keine Arme, nur Delphinbeinschläge	10,5 m = 10 m und "r"	
		f: Armarbeit / nicht unter Wasser / Kraulbeine	11,2 m mit Kraulbein-schläge = 11 m und "f"	
Jahrgang 97				
Aufgabe	zu protokollieren ist...	richtig / falsch	Beispiel	
kräftiger Abstoß aus dem Wasser in Bauchlage + Kraulbeinschläge	ganze Meter - ausschlaggebend ist Kopf beim Durchbrechen des Wassers - Start aus dem Wasser!	r: Keine Arme, nur Kraulbeinschläge	10,5 m = 10 m und "r"	
		f: Armarbeit / nicht unter Wasser / Delphinbeine	11,2 m mit Armarbeit = 11 m und "f"	

Bereich 2 - Unterwasserbewegung				
Jahrgang 95				
Aufgabe 2	zu protokollieren ist...	richtig / falsch	Beispiel	
Unterwasser - Rückenschwimmen (ganze Lage)	ganze Meter - ausschlaggebend ist Kopf beim Durchbrechen des Wassers - Start aus dem Wasser! => max. 15 m!	r: R-Bewegung unter Wasser	10,5 m = 10 m und "r"	
		f: Armzug über Wasser		
Jahrgang 96				
Aufgabe 2	zu protokollieren ist...	richtig / falsch	Beispiel	
Unterwasser - Kraulschwimmen (ganze Lage)	ganze Meter - ausschlaggebend ist Kopf beim Durchbrechen des Wassers - Start aus dem Wasser! => max. 15 m!	r: K-Bewegung unter Wasser	10,5 m = 10 m und "r"	
		f: Armzug über Wasser		
Jahrgang 97				
Aufgabe 2	zu protokollieren ist...	richtig / falsch	Beispiel	
Weittauchen	ganze Meter - ausschlaggebend ist Kopf beim Durchbrechen des Wassers - Start aus dem Wasser! => max. 15 m!			

Bereich 3 - Koordination	Jahrgang 95			
	Aufgabe 1	zu protokollieren ist...	richtig / falsch	Beispiel
	25 m B - I. Arm, r. Arm, l. Bein, r. Bein im Wechsel	ganze Meter - richtig oder falsch und Bonus - nach 5 m ab Start - 3 Gliedmaßen bleiben ruhig liegen	r: einzelne Bewegungen B: Rest liegt gestreckt / Reihenfolge passt f: keine einzelne Bewegung	25 m richtig aber ohne Bonus = 25 m und "r" 25 m mit Brustbeinschläge = 25 m + "f"
Aufgabe 2	zu protokollieren ist...	richtig / falsch	Beispiel	
25 m Kraul / Rücken im Wechsel (3 Kraulzüge / 4 Rückenzüge)	ganze Meter - richtig oder falsch und Bonus und Zeit - Bonus nach 5 m ab Start	r: Wechsel, B: passender Zugwechsel f: kein Wechsel / Brustbeine	25 m richtig mit Bonus = 25 m und "r" + Zeit 20 m mit Brustbeinschläge = 20 m und "f" + Zeit	

Jahrgang 96			
Aufgabe 1	zu protokollieren ist...	richtig / falsch	Beispiel
25 m Kraularme (Abschlag) + Brustbeine	ganze Meter - richtig oder falsch und Bonus - Anzahl der Zyklen - nach 5 m ab Start - 1 Armzug pro Beinschlag (=1 Zyklus)	r: Abschlag, B: je Beinschlag 1 Armzug f: Armarbeit / nicht unter Wasser / Kraulbeine	25 m richtig aber ohne Bonus mit 27 Zyklen = 25 m und "r" + "27" 25 m mit Kraulbeinschläge = 25 m + "f"
Aufgabe 2	zu protokollieren ist...	richtig / falsch	Beispiel
25 m Kraul + mind. 3 Rollen vorwärts auf der Bahn (je 2 Schwimmszüge zwischen den Rollen)	ganze Meter - richtig oder falsch und Bonus und Zeit - Bonus nach 5 m ab Start	r: Vorwärtsrolle B: passende Züge zw. Rollen f: keine gerade Vorwärtsrolle	25 m richtig aber ohne Bonus = 25 m und "r" + Zeit 25 m mit Seitwärtsrollen = 25 m und "f" + Zeit

Jahrgang 97			
Aufgabe	zu protokollieren ist...	richtig / falsch	Beispiel
25 m Brustarme und Kraulbeine	ganze Meter - richtig oder falsch und Bonus - Zeit - Bonus nach 5 m ab Start	r: Brustarme / Kraulbeine - überwiegend B: durchgehend richtig f: mehrmals Kraularme / Brustbeine	20 m mit Bonus = 20 m und "r" u. "B" + Zeit 25 m mit Brustbeinschläge = 25 m + "f" + Zeit
Aufgabe 2	zu protokollieren ist...	richtig / falsch	Beispiel
25 m Kraul mit 1 Rolle vorwärts	ganze Meter - richtig oder falsch und Bonus und Zeit - Bonus für Rolle	r: Kraul B: gerade Vorwärtsrolle f: Brustschwimmen vor oder nach der Rolle	25 m richtig mit schräge Rolle = 25 m und "r" + Zeit 25 m mit Brustarmzüge = 25 m und "f" + Zeit

Bereich 4 - Wendenausführung	Jahrgang 95			
	Aufgabe	zu protokollieren ist...	richtig / falsch	Beispiel
	5 m Anschwimmen - Kraulrollwende, Abstoß beliebig und gleiten	ganze Meter - ausschlaggebend ist Kopf beim Durchbrechen des Wassers	r: Rollwende und gleiten ohne Bewegung f: Beinarbeit / Armarbeit nach Wende	4,5 m = 4 m und "r" 5,6 m mit Beinarbeit = 5 m und "f"

Jahrgang 96			
Aufgabe	zu protokollieren ist...	richtig / falsch	Beispiel
5 m Anschwimmen - Kraulrollwende, Abstoß in Rückenlage und gleiten	ganze Meter - ausschlaggebend ist Kopf beim Durchbrechen des Wassers	r: Rollwende und gleiten ohne Bewegung f: Beinarbeit / Armarbeit / Brustlage	4,5 m = 4 m und "r" 5,6 m mit Beinarbeit = 5 m und "f"

Jahrgang 97			
Aufgabe	zu protokollieren ist...	richtig / falsch	Beispiel
5 m Anschwimmen - Wende beliebig, Abstoß und gleiten	ganze Meter - ausschlaggebend ist Kopf beim Durchbrechen des Wassers	r: gleiten ohne Bewegung f: Beinarbeit / Armarbeit nach Wende	4,5 m = 4 m und "r" 5,6 m mit Beinarbeit = 5 m und "f"

Bereich 5 - Ausdauer	Jahrgang 95			
	Aufgabe	zu protokollieren ist...	richtig / falsch	Beispiel
	6 Minuten Dauerschwimmen	ganze Meter - Zeit - ausschlaggebend ist Kopf beim Schlusspiff		243,5 m = 243 m + Zeit

Jahrgang 96			
Aufgabe	zu protokollieren ist...	richtig / falsch	Beispiel
4 Minuten Dauerschwimmen	ganze Meter - Zeit - ausschlaggebend ist Kopf beim Schlusspiff		143,5 m = 143 m + Zeit

Jahrgang 97			
Aufgabe	zu protokollieren ist...	richtig / falsch	Beispiel
3 Minuten Dauerschwimmen	ganze Meter - Zeit - ausschlaggebend ist Kopf beim Schlusspiff		143,5 m = 143 m + Zeit