



## Alternativer Schwimmwettkampf

Dieser kann sowohl innerhalb einer Sportgruppe, als auch als Klassenwettkampf im Rahmen eines Unterstufen-Schwimmtages durchgeführt werden.

Jede/r Schüler/in tritt für seine/ihre Mannschaft möglichst gleich oft an.

### Disziplinen

#### Disziplin 1: Gegenstände sammeln

Im Wasser befinden sich möglichst viele Schwimmbretter, Pull-buoys, Pool-Nudeln und Tauchringe. Je Bahn sind 6 Mitglieder einer Mannschaft am Start. Innerhalb einer bestimmten Zeit (z. B. 8 Minuten) soll jede Mannschaft in Form einer Staffel möglichst viele Punkte sammeln, wobei jeweils nur ein/e Schwimmer/in pro Mannschaft im Wasser ist und diese/r wiederum jeweils nur einen Gegenstand an Land bringen darf.

Die Gegenstände besitzen eine unterschiedliche Wertigkeit: Pull-buoy = 1 Punkt, Schwimmbrett = 2 Punkte, Pool-Nudel = 2 Punkte, Tauchring = 3 Punkte.

Die von der Mannschaft erzielten Punkte werden abschließend addiert.

#### Disziplin 2: Sprungstation

6 Teilnehmer je Mannschaft absolvieren je einen Sprung vom Startblock; die Punktwertung erfolgt nach Schwierigkeit:

Strecksprung = 1 Punkt, Startsprung als Kopfsprung = 3 Punkte; Salto = 5 Punkte.

Die von der Mannschaft erzielten Punkte werden abschließend wieder addiert.

#### Disziplin 3: Slalomtauchen

Im brusttiefen Wasser wird mittels Slalomstangen oder Tauchtunnel ein Parcours gesteckt. 5 Teilnehmer je Mannschaft legen bei jeweils einem Tauchversuch eine möglichst weite Strecke unter Wasser zurück. Je absolvierter Stange/Tunnel wird ein Punkt vergeben.

Die von der Mannschaft erzielten Punkte werden abschließend wieder addiert.

#### Disziplin 4: Überraschungstaffel

6x 25m Staffel: Jede Mannschaft besteht aus 6 Teilnehmern/innen; die einzelnen Aufgaben werden erst unmittelbar vor dem Start bekannt gegeben (z. B.: 1. Teilnehmer/in Brustschwimmen; 2. Teilnehmer/in Beinbewegung in beliebiger Schwimmart mit Schwimmbrett; 3. Teilnehmer/in Armbewegung in beliebiger Schwimmart mit Pull-Buoy; 4. Teilnehmer/in Schwimmen in beliebiger Schwimmart mit einer Vorwärtsrolle auf der Hälfte der Bahn; 5. Teilnehmer/in halbe Bahn in Bauchlage, halbe Bahn in Rückenlage; 6. Teilnehmer/in Kraulschwimmen; ...)

Die Punktwertung für die Mannschaft erfolgt aufgrund der erzielten Gesamtzeit, wobei z. B. 4:30 Minuten 30 Punkten entsprechen und je Sekunde schneller oder langsamer ein Punkt addiert bzw. subtrahiert wird. Zeitlimit setzen (z. B. 5:00 Minuten).

#### Disziplin 5: Ringetauchen

10 Tauchringe werden in einem begrenzten Bereich des Schwimmbeckens gleichmäßig verteilt. Jede Mannschaft besteht aus 6 Teilnehmern, wobei jeder Teilnehmer einen Versuch



hat, möglichst viele Ringe herauf zu tauchen. Jeder an Land gebrachte Ring zählt einen Punkt. Es befindet sich jeweils nur ein Schüler im Wasser. Die von der Mannschaft erzielten Punkte werden abschließend wieder addiert.

### Disziplin 6: Zielwerfen

Aus jeder Mannschaft treten Teilnehmer/innen an, wobei jede/r Teilnehmer/in drei Versuche hat, aus dem tiefen Wasser einen Ball in einen Wasserbasketball-Korb zu werfen. Jeder erfolgreiche Korbwurf zählt drei Punkte.

### Disziplin 7: Nudelritt

Jede Mannschaft besteht aus 4 Teilnehmern/innen; geschwommen wird diese Aufgabe als Staffelwettbewerb auf Querbahnen, wobei je Mannschaft immer ein/e Schwimmer/in unterwegs ist. Der/Die Schwimmer/in sitzt dabei aufrecht auf einer Schwimm-Nudel, die Knie befinden sich vor den Schultern. Der/die Schwimmer/in bewegt sich mit Hilfe der Arme vorwärts. Nachdem der/die ankommende Schwimmer/in den gegenüber liegenden Beckenrand erreicht hat, darf der/die nächste starten.

Die Punktwertung für die Mannschaft erfolgt aufgrund der erzielten Gesamtzeit, wobei z. B. 3:00 Minuten 30 Punkten entsprechen und je Sekunde schneller oder langsamer ein Punkt addiert bzw. subtrahiert wird. Zeitlimit setzen (z. B. 3:30 Minuten)

### Disziplin 8: Dauerschwimmen

8 Teilnehmer/innen pro Mannschaft schwimmen gleichzeitig 6 Minuten; jede vollständig zurückgelegte Bahn zählt einen Punkt.

Die von der Mannschaft erzielten Punkte werden abschließend wieder addiert.

## **Hinweise zur Durchführung**

Das Gesamtergebnis der einzelnen Klassen ergibt sich aus der Addition der an den acht Stationen erzielten Punkte. Die einzelnen Disziplinen können beliebig erweitert oder abgeändert werden. Eine parallele Durchführung einzelner Disziplinen bei entsprechender Beaufsichtigung ist möglich.