



## **Niedersachsen schwimmt!**

### **Schuljahr 2009/10**

#### **Schwimmwettbewerb für alle Grundschulklassen und Kindergartengruppen in Niedersachsen**

Der Schwimmwettbewerb „Niedersachsen schwimmt“ ist aus dem Wettbewerb „wir schwimmen für Olympia 2008“ entstanden, nachdem der Wunsch nach einem regelmäßig stattfindenden Wettbewerb häufig geäußert wurde. Diesem Wunsch versucht der Landesschwimmverband gerne zu erfüllen. Zum dritten Mal in Folge wird nun ein Schwimmwettbewerb für Kindergartengruppen und Grundschulen durchgeführt werden.

Auch diesmal müsst ihr wieder alle zusammen Punkte sammeln – die Schwimmer und Nichtschwimmer! Ganz einfach!

*Und so geht es:*

- Jede Übung (Ausnahme sind die Schwimmabzeichen) muss wenigstens einmal absolviert werden, von mindestens einem Kind. Die Übungen können in verschiedenen Sportstunden durchgeführt werden
- Jede Übung wird nur einmal in die Wertung gezählt. Also macht ihr eine Übung mehrfach, zählt der Versuch, bei dem ihr am meisten Punkte erreicht habt
- Die Übungen mit der Punkteverteilung findet ihr auf dem Auswertungsbogen
- Die Aufgabenbeschreibung findet ihr in dieser Ausschreibung
- Insgesamt müssen 2010 Punkte erreicht werden.  
Um auch kleine Gruppen/Klassen, mit bis zu 15 Kindern, das Erreichen der Mindestpunktzahl zu erleichtern, werden wir die erzielten Punkte ggf. mit dem Faktor 1,25 multiplizieren.

*Wer kann teilnehmen?*

Alle Grundschulklassen und Kindergartengruppen, die gemeinsam schwimmen gehen.

*Was wird benötigt?*

- Schwimmbad: die Größe ist egal, da nicht auf Zeit geschwommen wird.
- Wettkampfrichter: seid ihr selbst. Ihr führt die Aufgaben richtig durch und schreibt das tatsächliche Ergebnis auf. Wir vertrauen euch!
- Material: benötigt werden Bretter, Tauchring, einen (Wasser)Ball und Luftballons oder Tischtennisbälle

*Wettbewerbsdauer:*

Der Wettbewerb beginnt mit dem Schuljahr 09/10 und endet am 31. Mai 2010. Die Auswertebögen bitte bis zum 31.05.2010 ausgefüllt an den LSN schicken.

## *Auszeichnungen*

Alle Gruppen/Klassen, die die erforderliche Punktzahl von 2010 erreicht haben, erhalten eine Urkunde vom Landesschwimmverband Niedersachsen. Von allen Gruppen/Klassen werden dann im Losverfahren 10 Gruppen/Klassen gezogen, die eine zusätzliche Auszeichnung erhalten. Lasst euch überraschen!

## *Aufgabenbeschreibung*

- **Neue Abzeichen:** gezählt werden alle Schwimmbadabzeichen, die im Zeitraum dieses Wettbewerbes erschwommen werden.
- **Abstoßen und Gleiten:** Ihr stoßt euch unter Wasser kräftig von der Wand ab, macht euch ganz lang und gleitet soweit wie möglich, ohne euch zu bewegen.
- **10m Rodeo:** Das Brett ist euer Pferd auf dem ihr reiten sollt. Setzt euch auf ein Brett und paddelt mit den Armen vorwärts. Dabei bleibt ihr die ganze Zeit aufrecht sitzen. Am besten geht das mit Brustarmen und auf möglichst kleinen/dünnen Brettern, die weniger Auftrieb haben,
- **Rolle vorwärts/rückwärts:** bei dieser Aufgabe sollt ihr einen Purzelbaum im Wasser machen. Egal ob vorwärts oder rückwärts.
- **3 sec auf den Boden setzen:** Könnt ihr auf dem Fußboden des Schwimmbades sitzen? Dazu müsst ihr runtertauchen und ganz viel Luft ausblasen, dann seid ihr schwer genug um kurz unten auf dem Boden sitzen zu können.
- **Delphinsprünge:** das Wasser sollte euch mind. bis zur Brust gehen. Dann geht ihr in die Hocke. Mit einem kräftigen Abstoß vom Fußboden und einem Armzug kommt ihr weit aus dem Wasser gesprungen um dann kopfüber und mit den Händen zuerst wieder abzutauchen. Direkt im Anschluss seit ihr wieder auf dem Fußboden, so dass ihr euch direkt wieder hinhocken könnt für den nächsten Delphinsprung. Höchstens 5 Sprünge pro Kind könnt ihr in die Wertung zählen.
- **25m in Rückenlage:** hierbei ist es egal, ob mit Armen und Beinen geschwommen wird oder nur mit den Beinen. Es geht nur darum, dass die 25m auf dem Rücken und ohne Hilfsmittel zurückgelegt werden.
- **15m Balltransport:** Über eine Strecke von 15 Metern soll der Ball schwimmend transportiert werden.
- **Springen:** von jedem Kind das springt, zählt ein Sprung. Und zwar der, bei dem ihr die meisten Punkte für eure Klassen sammeln könnt.
- **Beine tauchen:** ihr stoßt euch von der Wand kräftig ab und schwimmt unter Wasser nur mit Kraulbeinen. Bis zu 10 Meter können getaucht werden. Unter Tauchen verstehen wir, dass der komplette Körper unter Wasser ist und nicht bloß das Gesicht ins Wasser gelegt wird. Sobald ein Körperteil die Wasseroberfläche durchbricht, ist das Tauchen beendet.
- **Luftballon/Tischtennisball pusten:** Im brusttiefen Wasser pustet ihr einen Tischtennisball oder einen Luftballon vor euch her. Dabei soll eine Strecke von 10 Metern zurückgelegt werden.

- **Tauchermännchen:** Tauchermännchen können im tiefen oder stehtiefen Wasser durchgeführt werden. Ihr haltet euch mit beiden Händen am Rand fest, holt Luft und taucht ab. Unter Wasser pustet ihr die ganze Luft aus, so dass viele Blasen entstehen. Wenn die ganze Luft aus euch raus ist, dann taucht ihr auf, holt wieder Luft und taucht wieder ab, um wieder die Luft ins Wasser zu pustern. Könnt ihr 10mal abtauchen, ohne zwischendurch Verschnaufpause zu machen?
- **Dauerschwimmen in der Gruppe:** 5 Kinder schwimmen gleichzeitig und zusammen in einer Gruppe 8 Minuten ohne Pause.

### *Einsenden der Auswertebögen*

Habt ihr alle Übungen gemacht und die Punkte auf dem Auswertebogen zusammengerechnet? Dann füllt noch den oberen Teil des Bogens aus. **Ganz wichtig sind für uns die Schule mit Anschrift und eure Klasse.** Sonst können wir die Leistungen später niemanden zuordnen.

Die Unterlagen können dann mit der Post, mit dem Fax oder gerne auch mit einer Email an

Landesschwimmverband Niedersachsen  
Antje Heyer  
Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10  
30169 Hannover  
Tel.: 0511-260929 12  
Fax: 0511-260929 15  
[antje.heyer@landesschwimmverband-niedersachsen.de](mailto:antje.heyer@landesschwimmverband-niedersachsen.de)

geschickt werden.

*Wir wünschen euch viel Spaß und viel Erfolg!*



