

Tischvorlage zur Synchro-Testreihe „Seestern“ von C. Urquiaga

Begründung der Testreihe:

- um Basics in der Grundlagenausbildung stärker zu fordern
- um einen verbesserten gemeinsamen Standard für Deutschland zu bewirken
- um ein größeres Interesse/Auseinandersetzung der Trainer/Wertungsrichter an den Basics zu erreichen – sich deutschlandweit auf Standards zu einigen (Pflichtfiguren – Linien, Ausführungen = Fina-Handbuch für Trainer..., Fortbewegung – Paddeltechniken, Wassertrettechniken)
- erstellt auf der Basis von Testreihen dreier international in letzter Zeit erfolgreich gewordenen Synchro-Nationen wie Spanien und Schweiz – und der international anerkannten und erfolgreichen Synchro-Nation Kanada.
- Vergleich dieser drei Testreihen und Herausarbeitung der für Deutschland wichtigsten, weil bisher vielfach vernachlässigten Basics
- Erarbeitung einer Testreihe für Deutschland
- Fertigstellung von Test 1-4: diese sollen konzeptionell zur Wettkampfreife auf Landesebene führen und zur Teilnahme an Wettkämpfen auf Landesebene berechtigen
- Weitere Tests in Planung – bis zur Teilnahmeberechtigung an nationalen Wettkämpfen, auch Teilnahme an Sichtungstests (wird in Kanada und Spanien entsprechend gehandhabt)
- Ergänzende Landtests für Kondition, Beweglichkeit und Rhythmus sind in Planung!

Durchführung der Testreihe:

Voraussetzung: Ein Schwimmbad mit Wassertiefe von mindestens 2 Metern.

Durchführung in zwei Teilen: Trockenübungen an Land und Wassergrundfertigkeiten.

- ➔ **Dies kann an verschiedenen Tagen von derselben Person geprüft werden. Test immer mit Ergebnisprotokoll (Vordruck!)**

Die Befähigung den Test 1-4 durchzuführen hat jeder DSV-Wertungsrichter und B-Lizenz Trainer.

- ➔ **Test 1-2 dezentral in jedem beliebigen Bad zu jeder Zeit.**
- ➔ **Test 3-4: entweder ebenfalls dezentral, aber mit mindestens zwei DSV-Wertungsrichtern/B-Lizenztrainern aus verschiedenen Vereinen, welche an einem Ort den Test durchführen.**

→ Oder zusammengefasst je Bundesland bei einer Veranstaltung mit mindestens acht ausgewählten DSV-Wertungsrichtern /B-Lizenz Trainern, welche während der gemeinsamen Veranstaltung ein gleich bleibendes Wertungsgericht für Land und/oder Wasser stellen.

→ Alle Schwimmer, welche den jeweils vorausgehenden Test bestanden haben, können zum Test antreten.

→ Bestanden wird, wenn alle Anforderungen erfüllt werden, oder:

→ eine Durchschnittsnote von nicht schlechter als 3,5 und höchstens einmal mit 0,5 im Gesamtprotokoll schlechter als 3,5 erreicht wird. (Notenskala auf dem Ergebnisprotokoll einsehbar!)

Ein langfristiger Trainingsaufbau, wie hier konzeptionell geplant, ist nicht vordergründig auf Rekorde und Siege im Kinder- und Jugendalter ausgerichtet. Derartige Erfolge sind nur dann sinnvoll, wenn sie Bestandteil des Weges zur Höchstleistung sind und nicht durch vorzeitige Spezialisierung oder Vorgriffe auf Trainingsinhalte späterer Ausbildungsetappen erreicht werden. Alle Maßnahmen sollten perspektivisch auf das Erreichen sportlicher Höchstleistungen im späteren Jugendalter gerichtet sein.

→ Bei der Wettkampfgestaltung stehen also die Ziele des Grundlagentrainings in Übereinstimmung mit Vielseitigkeitswettbewerben, Mehrkämpfen, und Wettkämpfe mit modifizierten Regeln (Bewertung der Qualität der sporttechnischen Fertigkeiten oder einzelner Fähigkeiten) im Mittelpunkt.

→ Alle Unterlagen sind über den DSV. Fachsparte Synchronschwimmen erhältlich

Das Ziel dieser Testreihe ist, für alle Synchronschwimmer klare Richtlinien für den Leistungsaufbau im Synchronschwimmen im Anfängerbereich, also dem Grundlagentraining, dem „Grundlegenden Training“ vorzugeben.

Grundlagentraining (GLT)	Dauer: 2-4 Jahre
Aufbautraining (ABT)	Dauer: 2-4 Jahre
Anschlussstraining (AST)	Dauer: 2-3 Jahre
Hochleistungstraining (HLT)	

Training	Alter	Trainingseinheit pro Woche
GLT - Grundausbildung	6-10	2-4x
ABT - Bautraining	10-14	4-6x
ALT - Leistungstraining	15-18	6-10x
HLT – Hochleistungstraining	ab 18	8-20x

Für Kinder gilt: allgemeines Training kann zu einem späteren Zeitpunkt nicht aufgeholt werden!

→ Ziele des Grundlagentrainings sollten sein:

- Entwicklung der motorischen Leistungsvoraussetzungen auf einer breiten Basis
- Entwicklung einer allgemeinen Belastbarkeit
- Lernen und Vervollkommen wesentlicher sporttechnischer Fertigkeiten
- Entwicklung aller Fähigkeiten wie Koordinationsschulung, Schnelligkeit,
- Beweglichkeit
- Herausbildung der Einstellung zum Leistungstraining
- Stabilisierung der Gesundheit

Grundlagentraining konzeptionell in Ausrichtung auf die vorher genannte Grundlagentestreihe erfordert ein hohes Maß an Trainingsplanung unter Berücksichtigung der sensiblen Phasen und der empirisch belegbaren Notwendigkeit des allgemeinen sportlichen Trainings.

→ Augenmerk im Landtraining auf die vielfältige Schulung der koordinativen Fähigkeiten, nicht nur der sportlichen Fertigkeiten.

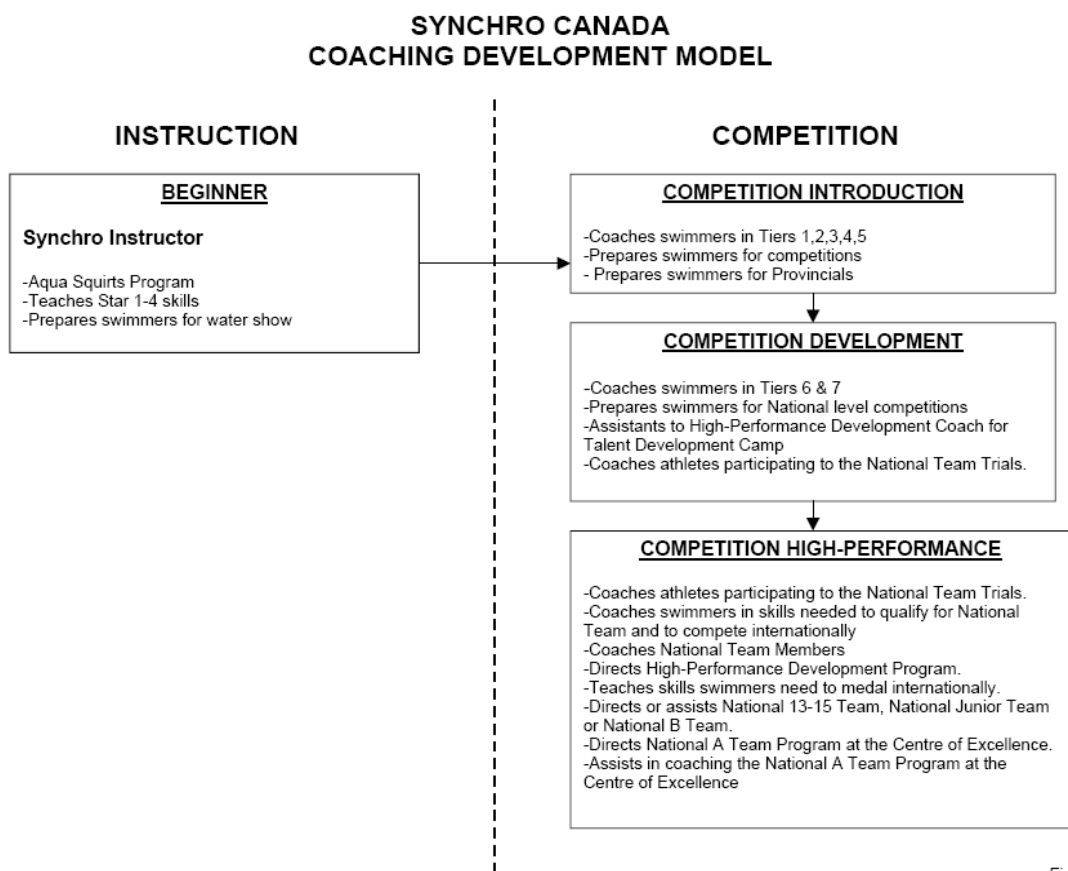
Grundlagen, welche beim Landtraining zu trainieren sind gibt es viele, am wichtigsten erscheinen mir für die Synchronschwimmer

- | | |
|--------------------------|--|
| → Ausdauererschulung | →laufen, hüpfen, springen, Spiele –mit Ball, Seil, Handtuch, etc |
| → Bewegungsschulung | →Gymnastische, turnerische Elemente, Ballett-Haltungsschulung, Spannungsübungen Kürchoreographien, Plies, Synchroelemente wie BB, DB, Flamingo, Spannungs- und Entspannungsübungen |
| → Beweglichkeitstraining | →Dehnübungen, Spagate (verschied. Form), Synchroelemente, Rücken, Schulter |
| → Erste Kraftübungen | → Rumpfmuskulatur!!! , Übungen mit Gymnastikgeräten (Medizinball, Gummiband-Theraband) |
| → Rhythmusschulung | →freie Musikinterpretation durch Bewegung, freier Tanz, Ballett, schnelle Tempiwechsel, schnelle Richtungswechsel |
| → Reaktionsschnelligkeit | →Strecksprünge auf Pfiff, kurze Sprints auf Pfiff, etc |
| → Spiele in jeder Form | →Spiele, die Beweglichkeit schulen, Ballspiele, Fangen, Bocksprünge |

Zielausrichtung für die Zukunft des Synchronschwimmens in Deutschland

→ das die Trainer sich vom Bereich der Anfänger bis zum Hochleistungsbereich von einer Stufe zur nächsten weiterbilden und über die verschiedenen Leistungsstufen welche auf dem „Seestern“-System basieren, den Schwimmern von einer Stufe zur nächsten helfend und lehrend zur Seite stehen.

Model für Leistungsentwicklung der Trainer in Kanada: Beginnt mit dem Synchro-Ausbilder oder auch Synchro-Lehrer für die Anfänger, danach für die Wettkampfteilnehmer: 1. Einführung in die Wettkämpfe, 2. Leistungsentwicklung mit den Wettkämpfen und 3. Wettkämpfe auf höchster Leistungsebene.



Final
May 10, 2005

Legende der anschließenden Tabelle über die untersuchten Testreihen

A	Arm	KaW	Kopf aus dem Wasser
B	Bein	6v 6r	6 Meter vorwärts, 6 Meter rückwärts
r	rechts	25m, 1:30mi	25 Meter Vortrieb in 1:30 min Kürzeit
l	links	3amKnö	3 Sek. ohne Höhenschwankung am Knöchel
X	ja		
X/R	Küranteil		
5mR	5 Meter Küranteil		

**Tabellarische Aufzählung der in den schweizerischen, kanadischen und spanischen Tests enthaltenen Grundfertigkeiten
+ die neuen deutschen Testinhalte**







Grundfertigkeit im Wasser	Schweizerischer Test 1-4				Kanada Star Requirement 1-4				Spanien Nivel 1-2		Deutschland 1-4			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	1	2	3	4
Schwimmen: Kraul Bein/Arm getrennt T.						B 12m Seitlag	A/B12 KaW	B/R				B/Seitl 12,5	B/Seitla 5mR	B/Seitl 25 r/l
Schwimmen: Kraul ganze Lage Technik	25									100	12,5m	25m	50m	50m
Schwimmen: Kraul auf Zeit														
Schwimmen: Rücken Bein/Arm getrennt T.					A/B 12m		B/A X/R					B25m	B25m	
Schwimmen: Rücken ganze Lage Technik	25								50		25m		25m	
Schwimmen: Rücken auf Zeit										100 1'50"				
Schwimmen: Brust Bein/Arm getrennt T.								A			B 12,5m			B/A 25m
Schwimmen: Brust ganze Lage Technik	25					12m KaW			50			25m	50m	50m
Schwimmen: Brust auf Zeit										100 2'				
Schwimmen: Delfin														
100 m am Stück, gemischte Aufgaben		X											X150	
200 m am Stück, gemischte Aufgaben			X											X250
300 m am Stück, gemischte Aufgaben				X										
Tauchen Strecke ohne Abstoß		5		10					10	15	5m	7,5m	12,5	15m
Ring aus 2m hoch tauchen ohne Einsprung	X										X			
Wassertreten am Platzsec		15				20			15	30		10	15	
Wassertreten am Platz, Unterarme hochsec			15										5	
Wassertreten vorwärts Strecke							X/R	6 v 6 r	3					10m A seitl
Wassertreten seitwärts Strecke							6m r 6m l	A 45°						A 45° 3mR
Bodyboost aus Wassertreten o.A.										X				
Support-scutt – support-scutt Drill							X	Teller						

GP Gestreckte Rückenlage am Platz 1...sec	15"				X			X			10"	X/R	X/R	X/R
GP Gestreckte Bauchlage am Platz 2....sec			5"			X						5"	X	X/R
GP Flamingo 4asec			X										X	5
GP Zuber 15sec					¾ Dreh						5"		X	X
GP Hechtposition Rückwärts 11sec														
GP gehockte Position 9sec														
GP Beugeknie 14sec						X							X	X
GP Ballettbein 3asec								X						
GP Hechtposition 10sec								X		X				8"
GP Kranich 7sec										X				
GP Spagat 16sec										X				
GP Vertikale 6sec										3"am Knö				8" T-Stehen
GRL kopfwärts Paddeln, H. an den Hüften	10	25			5	X/R			10		10m	25m		
GRL fußwärts Paddeln, Hände an Hüften	10	25			5	5			10		10m	25m		Zuber 12,5m
GRL kopfwärts ziehen (Delfin ziehen)				10						5			12,5	
GRL Torpedo paddeln			10	25		5				10			12,5	25m
GBL Kanu paddeln H. an den Hüften kopfw			10							10			10	3mR
GBL Torpedo paddeln-fußwärts														
Beugeknie paddeln							X/R						X/R	12,5
Propeller paddeln						5								
Propeller/Torpedo Bauchlage paddeln							5							
Alligator paddeln (ziehen) BL Arme vorne							5							
Kick-Pull-Kick								X		4x	4x			
½Pflichtfigur: Zuber (110)+Dreh.360°		X							180°				X/R	180°
½Pflichtfigur: Beugeknie (101)		X				X			X			X		
½Pflichtfigur: Auster (301)	X						X						X	
Hocksalto rückwärts 310 SG 1,1					X				X			X		
Delfin 201 SG 1,4				X									X	
Hechtsalto rückwärts 303 SG 1,5			X					X					X	
Ballettbein 101 SG 1,6				X						X				X
Hechtsalto vorwärts 320 SG 1,7								X		X				X

Freie Figur: „Seestern oder Toter Mann“ ..sec	15"									10"				
Freie Figur: „Körper-Rolle“		X									X			
Freie Figur: „Wasserrad“			X	X	X							X		
Rhythmisches Schwimmen zu Musik				50m							1'			
Kürsequenz/ Impro-Kür mit vorgegebenen Elementen					X	X	X	X	25m, 1'30"	37m 1'40"		X	X	X
Kürantriebstechniken (in vorgegebener Reihenfolge)					X	X	X	X				X	X	X
Kürelemente (in vorgegebener Reihenfolge)					X	X	X	X				X	X	X
Kürelemente: Rücken Arme→GRL→Zuber¾Drehung→ fußwärts paddeln					X									
Übergang GRL →kopfwärts paddeln→Rücken Beine→Rücken Arme→ GRL					X									
Kürelemente:kopfwärts paddeln→ GRL →Wasserrad→Wasserrad Salto→WT am Platz						X								
Übergänge Propeller→seitl Aufstehen zum WT→WT am Platz→ Seitl Kraul Beine→ GBL →Brustarmzug→ GBL						X								
Kürelemente WT→Kick-Pull→WTseitl→ Rücken Beine→ Beugeknie paddeln→													X	
Übergang Kraul Beine→Seitlage→Rücken Arme→Rücken Beine →Rücken Beine Arme senkrecht→Seitlage Beine→Kick.Pull													X	
Kürelemente WTVorw→ seitlBein→ GRL →Somersault Back Pike→													X	
Übergang WT vorw→KrBein→seitl Bein→WT seit→WTseitlich Arm 45°→seitl Kraul Bein Arm vertikal→Brust Arm→ GRL													X	
Übergang GBL zu Hechtposition														X
Übergang Hechtposition zu Doppelballettbein Tauchboot Mit getrenntem Paddeln														X
Übergang WT→Kraul Beine Seitlage→Rücken Beine									5m					
Übergang Kraul Beine Seitlage→Rücken Beine +3Armbewegungen										X				

**Deutsches Synchronschwimmtestprogramm 1-4 – Wassergrundfertigkeiten,
der „Waterbasics“ Test mit Testinhalt, Bewertungskriterien, Protokollblatt**

für ein besseres Einprägen bei den Kindern kurz: **Seestern gelb, Seestern grün, Seestern rot und Seestern blau**

 <p>Synchronschwimmpass Seestern</p>  <p>Deutscher Schwimmverband</p> <p>Name _____</p> <p>Wohnort _____</p> <p>Straße, Nr _____</p> <p>Geboren am _____</p> <p>Verein _____</p> <p>Lizenznummer _____</p>	<p>Synchronschwimmtest</p> <p>1: Gelber Seestern</p>  <p>Datum: _____</p> <p>Ort: _____ Stempel _____</p> <p>Unterschrift: _____</p>	<p>Synchronschwimmtest</p> <p>2: Grüner Seestern</p>  <p>Datum: _____</p> <p>Ort: _____ Stempel _____</p> <p>Unterschrift: _____</p>
	<p>Synchronschwimmtest</p> <p>3: Roter Seestern</p>  <p>Datum: _____</p> <p>Ort: _____ Stempel _____</p> <p>Unterschrift: _____</p>	<p>Synchronschwimmtest</p> <p>4: Blauer Seestern</p>  <p>Datum: _____</p> <p>Ort: _____ Stempel _____</p> <p>Unterschrift: _____</p>

Seestern gelb

Synchronschwimmtest 1

Disziplin

Bewertungskriterien, Hinweise, Ausführungsbestimmungen, siehe auch Beiblatt Technik

1. Schwimmen, 12,5m Brust Beine	- symmetrischer Beinschlag, keine Schere, korrekte Fußhaltung - Hüfte in Linie, rhythmische Bewegungen
2. Schwimmen, 25m Rücken	- gute Wasserlage, Hüfte hoch - Beinschlag tief und locker, ohne Spritzen – Armzüge rhythmisch ohne Stopps
3. Schwimmen, 12,5m Kraul	- Rhythmischer Bewegungsablauf, Dreieratmung erwünscht – nicht Schnelligkeit sondern Gesamteindruck wichtig - Korrekte Technik der Arme, Vortrieb durch den Beinschlag
4. Tauchen, 5m Strecke	- Abtauchen aus der Brustlage im Wasser, Körper vollständig unter Wasser - Abstoß von der Wand erlaubt
5. Tauchen, 2m Tiefe, Ring	- Abtauchen ohne Einsprung - Ring beim ersten Versuch hochtauchen
6. Paddeln GRL , 10m kopfwärts	- GRL : vollständig gestreckter Körper, erkennbare Spannung, Fußspann, Hüfte und Kopf (Ohren im Wasser) in einer Linie an der WasserOberfläche - ruhiges und gleichmäßiges Gleiten - langsamer Antrieb nur durch Unterarme, aufgestellte Handhaltung, Einsatz bei den Hüften auf Gesäßhöhe, Rein/Raus Bewegung gleich stark
7. Paddeln GRL , 10m fußwärts	- GRL : vollständig gestreckter Körper, erkennbare Spannung, Fußspann, Hüfte und Kopf (Ohren im Wasser) in einer Linie an der WO - ruhiges und gleichmäßiges Gleiten - langsamer Antrieb nur durch Unterarme, abgewinkelte Handhaltung, Einsatz bei den Hüften auf Gesäßhöhe, Rein/Raus Bewegung gleich stark
8. GP GRL , 10 Sek. am Platz	- GRL mit ruhigem und gleichmäßigem Paddeln mit flacher Handhaltung an den Hüften auf Gesäßhöhe am Platz - Bewegung nur mit Unterarme, Rein/Raus Bewegung gleich stark - vollständig gestreckter Körper in Rückenlage, erkennbare Spannung, Fußspann, Hüfte und Kopf (Ohren im Wasser) in einer Linie an der WO, kein wandern vorwärts , seitwärts oder zurück
9. GP Zuber 5 Sek. am Platz	- Zuberposition wie beschrieben bei FINA , ruhiges und gleichmäßiges Paddeln mit flacher Handhaltung an den Hüften auf Gesäßhöhe, Bewegung nur mit Unterarme, Rein/Raus Bewegung gleich stark - erkennbare Spannung, Fußspann, Hüfte und Kopf (Ohren im Wasser) in einer Linie an der WO
10. Figur „Seestern“, 10 Sek. halten	- GRL mit gespreizten Beinen (symmetrisches X), - Körperposition muss ohne Paddeln oder Beinschlag 10 Sekunden beibehalten werden
11. Kürsequenz mit Elementen, Übergängen und Vortriebstechniken zu Musik oder Takt	- Gleitendes Schwimmen zum Takt, Kinn immer über Wasser, bewertet wird Taktgefühl und Ausführung Arme/Beine, Körperspannung ★→1 Min zu Musik Brust-Schwimmen, Kopf über Wasser und im Takt

Disziplin	Bewertungskriterien, Hinweise, Ausführungsbestimmungen
1. Schwimmen 50m, 25m Brust, Brustwende 25m Rücken Beine	- bei Brust symmetrischer Beinschlag keine Schere, korrekte Fußhaltung, deutliche Gleitphase und Ausatmung ins Wasser - Wende mit beiden Händen gleichzeitig den Rand berühren, dann drehen und abstoßen – Gleiten in Bauchlage und Drehen auf den Rücken - Arme gestreckt hinter Kopf-Hände geschlossen, Beinschlag locker und tief, ohne Spritzer, gleichmäßiger Bewegungsablauf!
2. Schwimmen, 25m Kraul Beine Seitlage, je 12,5 r/l	- Kraul Beinschlag mit Brett ohne Spritzer, ein Arm liegt auf dem Brett, der andere Arm ist am entsprechenden Oberschenkel – nach 12,5m Wechsel der Seite - nicht das Tempo ist wichtig, sondern ein zügiger und rhythmischer Gesamteindruck!
3. Tauchen, 7,5m Strecke	- Abtauchen aus der Brustlage im Wasser, Körper vollständig unter Wasser - Abstoß von der Wand erlaubt
4. Wassertreten 10 Sek. am Platz	- Körper senkrecht im Wasser, Oberkörper und Kopf ruhig, Arme im Wasser, kein Wandern vorwärts, seitwärts oder rückwärts - seitliches Wassertreten abwechselnd mit rechts und links, Knie möglichst hoch und weit auseinander, Oberschenkel ruhig und parallel zur WasserOberfläche, Füße im Flex, Hüfte ist gerade und unter der Schulter – eine Linie!
5. Paddeln GRL , 25m kopfwärts	- GRL : vollständig gestreckter Körper, erkennbare Spannung, Fußspann, Hüfte und Kopf (Ohren im Wasser) in einer Linie an der WO - ruhiges und gleichmäßiges Gleiten - langsamer Antrieb nur durch Unterarme, aufgestellte Handhaltung, Einsatz bei den Hüften auf Gesäßhöhe, Rein/Raus Bewegung gleich stark
6. Paddeln GRL , 25m fußwärts	- GRL : vollständig gestreckter Körper, erkennbare Spannung, Fußspann, Hüfte und Kopf (Ohren im Wasser) in einer Linie an der WO - ruhiges und gleichmäßiges Gleiten - langsamer Antrieb nur durch Unterarme, abgewinkelte Handhaltung, Einsatz bei den Hüften auf Gesäßhöhe, Rein/Raus Bewegung gleich stark
7. GP GBL 5 Sek. am Platz, Kopf im Wasser	- GBL : vollständig gestreckter angespannter Körper in Brustlage, Gesicht im Wasser, Schultern gerade, Fersen, Gesäß, Schultern und Kopf an der WO – wie bei FINA beschrieben - flache Handhaltung, ruhiges paddeln neben dem Rumpf, Ellbogen unter WO, kein Wandern!
8. Figur „Rolle“	- in der GRL mit Armen über Kopf Hände geschlossen eine Rolle um die Körperlängsachse durchführen, 360° - der Körper bleibt gestreckt, Endposition ist die GRL Arme über Kopf
9. Pflichtfigur Beugeknie	- aus der GRL wird ein Bein zur Beugeknie Position angezogen und wieder gestreckt, Körper bleibt am Platz, Ohren bleiben im Wasser - Bewegung des Beines gleichmäßig und ruhig – keine Pausen – wie bei FINA beschrieben
10. Pflichtfigur 310, Somersault Back Tuck SG 1,1	- aus der GRL wird eine GP gehockte Position eingenommen, der Körper ist so kompakt wie möglich, wobei der Rücken rund und die Beine geschlossen sind, die Fersen sind möglichst nahe am Gesäß. Der Kopf ist möglichst nahe an den Knien, der Körper vollführt so in enger Hocke eine Drehung rückwärts um 360° und streckt sich in die GRL sobald die Wasseroberfläche wieder erreicht ist - alle Bewegungen rhythmisch langsam und gleichmäßig, keine Pausen, die gehockte Position eng, Fersen am Po, wie bei FINA beschr.
11. Kürsequenz mit Elementen, Übergängen und Vortriebstechniken zu Musik oder Takt	- klare Darstellung der Positionen, rhythmischer Bewegungsablauf im Takt, gleichmäßiger Vortrieb, Übergänge ohne Verzögerungen - Pflichtfigur gleichmäßig im Tempo durchführen, Körperspannung während der ganzen Kürsequenz beibehalten, nicht Schnelligkeit sondern saubere Ausführung ist ausschlaggebend! ★ → GRL → Figur Rolle → GRL kopfwärts paddeln 5m → Pflichtfigur 310 → Rücken Beine 5m → Wassertreten mit Körperdrehung → GBL 5 Sec

Seestern rot

Disziplin

1. Schwimmen 150m
50m Kraul, 3er Atmung, Rollwende
50m Brust,
25m Rücken
25m Rücken Beine
2. Tauchen, 12,5m Strecke
3. Wassertreten 15 Sek. am Platz, die ersten 5 Sek. Oberarme senkrecht
4. Paddeln **GBL**, 10m kopfwärts, Kanu
5. Paddeln **GRL**, 12,5 m Torpedo, fußwärts
6. Paddeln **GRL**, 12,5m Delfin ziehen, kopfwärts
7. Figur „Wasserrad“
8. Pflichtfigur „Auster“
9. **Pflichtfigur 201 Delfin** **SG 1,4**
10. **Pflichtfigur 303, Hechtsalto rückwärts** **SG 1,5**
11. Kürsequenz mit Elementen, Übergängen und Vortriebstechniken zu Musik oder Takt

Synchronschwimmtest 3

Bewertungskriterien, Hinweise, Ausführungsbestimmungen

- nicht Schnelligkeit sondern Gesamteindruck wichtig – rhythmisch und zügig ohne Pausen
 - bei Kraul korrekte Technik der Arme, Vortrieb durch den Beinschlag- Rhythmischer Bewegungsablauf mit Dreieratmung
 - Wende mit Abklappen des Oberkörpers einführen, dann drehen und abstoßen – Gleiten in Bauchlage in der Tauchphase
 - bei Brust symmetrischer Beinschlag keine Schere, korrekte Fußhaltung, deutliche Gleitphase und Ausatmung ins Wasser
 - Rückenschwimmen mit rhythmischen Armzügen, ohne Unterbrechung, gute Wasserlage (Hüfte hoch), Beinschlag locker und tief
 - bei Rücken Beine Arme gestreckt hinter Kopf-Hände geschlossen, Beinschlag locker und tief, ohne Spritzer, gleichmäßiger Bewegungsablauf!
-
- Abtauchen aus der Brustlage im Wasser, Körper vollständig unter Wasser, Abstoß von der Wand erlaubt
-
- Körper senkrecht im Wasser, Oberkörper und Kopf ruhig, Unterarme im Wasser, die ersten 5 Sek. Oberarme senkrecht nach oben stellen, kein Wandern vorwärts, seitwärts oder rückwärts!
 - seitliches Wassertreten abwechselnd mit rechts und links, Knie möglichst hoch und weit auseinander, Oberschenkel ruhig und parallel zur WasserOberfläche, Füße im Flex, Hüfte ist gerade und unter der Schulter – eine Linie!
-
- **GBL**: vollständig gestreckter angespannter Körper in Brustlage, Gesicht im Wasser, Schultern gerade, Fersen, Gesäß, Schultern und Kopf an der WO, die Arme leicht gebeugt, angestellte Handhaltung, Paddelbewegung wird unter dem Rumpf ausgeführt
 - gleichmäßiges Gleiten, keine Schnelligkeit!
-
- **GRL**: vollständig gestreckter angespannter Körper in Rückenlage, Ohren im Wasser, Schultern zurück, Fußspann, Hüfte und Kopf an WO, die Paddelbewegung wird über Kopf mit Winkel Oberarme - Schultern 150° und Unterarme 30°, Hände angestellt
 - gleichmäßiges Gleiten, kein Pumpen oder Ruckeln
-
- **GRL**: vollständig gestreckter angespannter Körper in Rückenlage, Ohren im Wasser, Schultern zurück, Fußspann, Hüfte und Kopf an WO, die Paddelbewegung wird über Kopf mit Winkel Oberarme - Schultern 150° und Unterarme 30°, Hände abgewinkelt
 - gleichmäßiges Gleiten, kein Brustzug!
-
- aus der **GRL** werden die Beine gespreizt, Füße an der WO, der rechte Fuß wird oberhalb des linken Knies aufgelegt, und das linke Knie gebeugt, der Körper bleibt am Platz
 - rechtes Knie, linker Fuß, Hüfte und Schultern sind an der WO, es wird eine ganze Drehung um die Hüften (360°) nach rechts ausgeführt
 - nach Ende der Drehung werden die Beine wieder gespreizt gestreckt und geschlossen, Endposition ist die **GRL**
-
- **GRL**, Anheben der gestreckten Beine mit gleichzeitigem Absinken der Hüften und dem Anheben der Arme zum Kopf
 - Hände zu den Fußgelenken, welche über der Wasseroberfläche mit den Händen berührt werden – **Hechtposition rückwärts** einnehmen
 - in der **Hechtposition rückwärts** mit Beinen senkrecht absinken
-
- **GRL**, Arme über Kopf – mit Delfin ziehen wird ein Kreis angefangen, Kopf, Hüften und Füße folgen einer imaginären Kreislinie
 - nach dem ersten Kreisviertel wird an der Hüfte gepaddelt, der Körper hat eine leicht im Rücken gebogenen Linie, dabei gespannt, Hüften und Schultern auf einer Linie, die Übung wie bei **FINA** beschrieben
 - die Schlussposition ist die **GRL**, wobei der Kopf den vorherigen Platz der Füße einnimmt, Kreisdurchmesser ist ca. 2-3 Meter
-
- **GRL**, beide Beine gestreckt über den Kopf in eine **Hechtposition rückwärts** bringen, dabei am Platz, nicht wandern
 - rückwärts in dieser Position weiterdrehen, bis Kopf und Füße wieder an der Wasseroberfläche sind, langsames Strecken in die **GRL**
 - wie bei **FINA** beschrieben
-
- klare Darstellung der Positionen, rhythmischer Bewegungsablauf im Takt, gleichmäßiger Vortrieb, Übergänge ohne Verzögerungen
 - Pflichtfigur gleichmäßig im Tempo durchführen, Körperspannung während der ganzen Kürsequenz beibehalten, nicht Schnelligkeit sondern saubere Ausführung ist ausschlaggebend!
 - ★ → WT am Platz → Seitlage Kraul Beine 5m → Rücken Beine+1 Armbewegung 3m → **Beugeknie** paddeln 5m → **Zuberposition** einnehmen und am Platz 360° Drehung → **GP Flamingo** → Beine strecken → **GRL** → **Pflichtfigur 303** → **GRL** → Auster abtauchen

Seestern blau

Disziplin

1. Schwimmen 250m
50m Kraul Beine,
je 25m Kraul Beine Seitlage rechts/links
50m Kraul 3er Atm , 25m Rücken Beine
25m Rücken Arme, 50m Brust
2. Tauchen, 15m Strecke
3. Wassertreten, 10m vorwärts, Arme zur Seite
4. Paddeln GRL, 25m Torpedo
5. Paddeln GRL, 12,5 m Beugeknie rechts, kopfwärts, 12,5m Zuber fußwärts
6. GP Hechtposition, 8 Sek. am Platz
7. GP Vertikale ohne Paddeln, im T Stehen, 8 Sek. am Platz
8. GP Flamingo, 5 Sek. am Platz
9. Pflichtfigur 101, Ballettbein einfach
SG 1,6
10. Pflichtfigur 320, Hechtsalto vorw.
SG 1,7
11. Kürsequenz mit Elementen, Übergängen und Vortriebstechniken zu Musik oder Takt

Synchronschwimmtest 4

Bewertungskriterien, Hinweise, Ausführungsbestimmungen

- nicht Schnelligkeit sondern Gesamteindruck wichtig – rhythmisch und zügig ohne Pausen
- Kraul Beine locker und ohne Spritzer, rhythmische Bewegungen, bei Seitlage ein Arm auf dem Brett, einer am Oberschenkel
- bei Kraul korrekte Technik der Arme, Vortrieb durch den Beinschlag- Rhythmischer Bewegungsablauf mit Dreieratmung
- bei Rücken Beine Arme gestreckt hinter Kopf-Hände geschlossen, Beinschlag locker und tief, ohne Spritzer, gleichmäßiger Bewegungsablauf!
- Rückenarme lang, mit rhythmischen Armzügen, ohne Unterbrechung, gute Wasserlage (Hüfte hoch), Beine gekreuzt
- bei Brust symmetrischer Beinschlag keine Schere, korrekte Fußhaltung, deutliche Gleitphase und Ausatmung ins Wasser
- Abtauchen aus der Brustlage im Wasser, Körper vollständig unter Wasser, Abstoß von der Wand erlaubt
- Körper senkrecht im Wasser, Oberkörper und Kopf ruhig, Arme zur Seite, Hüfte ist gerade und unter der Schulter – eine Linie!
- seitliches Wassertreten abwechselnd mit rechts und links, Knie möglichst hoch und weit auseinander , Oberschenkel ruhig und parallel zur WasserOberfläche, Füße im Flex, dabei Vortrieb!
- **GRL**: vollständig gestreckter angespannter Körper in Rückenlage, Ohren im Wasser, Schultern zurück, Fußspann, Hüfte und Kopf an WO, die Paddelbewegung wird über Kopf mit Winkel Oberarme - Schultern 150° und Unterarme 30°, Hände angestellt, gleichmäßiges Gleiten,
- **GRL, Beugeknieposition**: vollständig gestreckter Körper, erkennbare Spannung, Fußspann, Hüfte und Kopf (Ohren im Wasser) in einer Linie an der WO, rechtes Bein Oberschenkel senkrecht zur WO, aufgestellte Handhaltung zum kopfwärts paddeln
- **GRL, Zuberposition**: vollständig gestreckter Körper, erkennbare Spannung, Fußspann, Unterschenkel, Knie und Kopf (Ohren im Wasser) in einer Linie an der WO, Oberschenkel senkrecht zur WO, abgewinkelte Handhaltung zum fußwärts paddeln
- ruhiges und gleichmäßiges Gleiten, Antrieb nur durch Unterarme, Einsatz bei den Hüften, Gesäßhöhe, Rein/Raus Beweg gleich stark
- während sich der Oberkörper aus der **GBL** nach unten bewegt um eine **Hechtposition** einzunehmen, wandern Gesäß, Beine und Füße an der WO entlang, bis die Hüften den Platz des Kopfes in der **GBL** einnehmen, Linien von Körper und Beinen bilden einen 90° Winkel, Rücken gerade, Gesäß Beine, und Fersen an der WO
- in der **Hechtposition** kein Wandern, flaches Paddeln unter den Beinen, **GP** wie bei **FINA** beschrieben
- vollständig senkrecht gestreckter Körper, erkennbare Spannung, Fußspann, Hüfte und Kopf in einer Linie, Arme zur Seite gestreckt
- kein Paddeln, Spannung halten, Hüften fest
- **Grundposition Vertikale** wie bei **FINA** beschrieben
- **GP Flamingo** wird entsprechend den **FINA**-Richtlinien eingenommen – senkrecht Bein vollständig gestreckt (ohne Knie), am Unterschenkel und Fußspann trocken, Wade trifft mittig auf senkrecht Bein, waagrecht Bein, Ohren sind im Wasser, Gesicht trocken,
- **GRL**: ein Knie aus dem Wasser nach oben ziehen, bis der Oberschenkel senkrecht zur WO steht (**Beugekniepos.**), dann dieses Bein in die Senkrechte strecken, anderes Bein bleibt gestreckt, der Fuß an der WO, Hüfte möglichst hoch, Schultern hinten, Ohren im Wasser
- **Ballettbeinposition**, das Bein nun wieder in die **Beugekniepos** bringen und dann zur **GRL** strecken
- der Oberschenkel bleibt während dem Heben und Senken des Unterschenkels stets senkrecht zur WO
- Gleichmäßige Bewegung beim Anziehen und Strecken des Beines, flaches Paddeln bei den Hüften auf Gesäßhöhe, Übung wie bei **FINA** beschrieb.
- aus der **GBL** wird eine **Hechtposition** eingenommen um in eine **Doppelballettbeintauchbootposition** zu kippen, während die Drehbewegung gleichmäßig weiter um die Querachse geht und der Kopf bei jeder Vierteldrehung immer durch die Hüfte ersetzt wird nimmt der Körper wieder eine **Hechtposition** an der WO ein. Während die Beine sich zur WO bewegen um eine **GBL** einzunehmen wandern Kopf, Rücken und Gesäß an der WO entlang bis die Hüfte den Platz des Kopfes zu Beginn der Übung einnehmen
- alle Übungsteile mit Körperspannung und gleichmäßigem Tempo, auf Linien und **GPs** achten, 90°Winkel halten, Übung wie bei **FINA** beschrieben
- klare Darstellung der Positionen, rhythmischer Bewegungsablauf im Takt, gleichmäßiger Vortrieb, Übergänge ohne Verzögerungen
- Pflichtfigur gleichmäßig im Tempo durchführen, Körperspannung während der ganzen Kürsequenz beibehalten, nicht Schnelligkeit sondern saubere Ausführung ist ausschlaggebend!
- ★→ WT vorw. 3m→ 1 Brust Beinschlag→ Seitl. Kraul Beine 3m → Übergang WT Arm seitl. 45° 3m→ Kraul Bein seitl. Arm vertikal 3m→ 3 Brust Armzüge→**GBL** Kanu paddeln 3m→Rolle zur **GRL** →Rücken Arme 3m→**Zuber** ½ Drehung→ **Torpedo** 5m→ **Pflichtfigur 101** → **GRL** fußwärts paddeln →über Seite zum WT am Platz



Teilnahmeberechtigt ist jeder!
Bestanden ist mit 3,5 und besser
oder alles erfüllt!

Protokollblatt zu Synchronschwimmtest 1: „gelber Seestern“

Notenskala: 5 = ausgezeichnet 4,5 = sehr gut 4 = fast sehr gut 3,5 = gute, korrekte Ausführung – Test bestanden 3 = korrekte Ausführung, fast gut mit nur kleinen Mängeln 2,5 = genügend, reicht aber nicht für das Weiterkommen 2 = ungenügende Ausführung, fehlerhaft 1,5 = grobe Fehler, schwache Ausführung 1 = nicht brauchbar 0,5 = fast nicht erkennbar 0 = nicht wertbar, nicht erkennbar						1. Schwimmen, 12,5m Brust Beine	2. Schwimmen, 25m Rücken	3. Schwimmen, 12,5m Kraul	4. Tauchen, 5m Strecke	5. Tauchen, 2m Tiefe, Ring holen	6. Paddeln GRL 10m kopfwärts	7. Paddeln GRL 10m fußwärts	8. GP GRL 10 Sek. am Platz	9. GP Zuber 5 Sek. am Platz	10. Figur Seestern 10 Sek. halten	11. 1 Min Brustschwimmen zu Musik, Kopf über Wasser <u>im Takt</u>
Lizenznr.	Name, Vorname	Jahrgang	Verein	Datum	Punkte gesamt ↓	X erfüllt ↓ O nicht erfüllt ↓ Notenschnitt ↓										
Name Datum Ort und Unterschrift des Prüfers →						Name:	Datum:	Ort:	Unterschrift:							



Teilnahmeberechtigt ist jeder der Test 1 bestanden hat!
Bestanden ist mit 3,5 und besser oder alles erfüllt!

Protokollblatt zu Synchronschwimmtest 2: „grüner Seestern“

Lizenznr.	Name, Vorname	Jahrgang	Verein	Datum	Punkte gesamt	Notenschnitt	1. Schwimmen 50m, 25m Brust – Brustwende – 25m Rücken Beine	2. Schwimmen 25m Kraul Beine Seitlage, je 12,5m r/l	3. Tauchen 7,5m Strecke	4. Wassertreten, 10 Sek. am Platz	5. Paddeln GRL, 25m fußwärts	6. Paddeln, GRL, 25m Kopfwärts	7. GP GBL, 5 Sek. am Platz, Kopf im Wasser	8. Figur „Rolle“	9. Pflichtfigur Beugeknie	10. Pflichtfigur 310, Somersault Back Tuck SG1,1	11. GRL → Figur Rolle → kopfwärts paddeln 5m → Pflichtfigur 310 → Rücken Beine 5m → Wassertreten mit Körperdrehung → GBL 5 Sek. Rhythmus!
Name Datum Ort und Unterschrift des Prüfers →					Name:	Datum:	Ort:	Unterschrift:									



Protokollblatt zu Synchronschwimmtest 3: „roter Seestern“

Teilnahmeberechtigt ist jeder der Test 2 bestanden hat!
Bestanden ist mit 3,5 und besser oder alles erfüllt!

Lizenznr.	Name, Vorname	Jahrgang	Verein	Datum	Punkte gesamt ↓	X erfüllt↓ O nicht erfüllt↓ Notenschnitt ↓													
Name Datum Ort und Unterschrift zweier Prüfer →						Name:		Datum		Ort:		Unterschrift:							
						Name:						Unterschrift:							



Protokollblatt zu Synchronschwimmtest 4: „blauer Seestern“

Teilnahmeberechtigt ist jeder der Test 3 bestanden hat!
Bestanden ist mit 3,5 und besser oder alles erfüllt!

Lizenznr.	Name, Vorname	Jahrgang	Verein	Datum	Punkte gesamt												
						<p>Notenskala:</p> <p>5 = ausgezeichnet 4,5 = sehr gut 4 = fast sehr gut 3,5 = gute, korrekte Ausführung – Test bestanden 3 = korrekte Ausführung, fast gut mit nur kleinen Mängeln 2,5 = genügend, reicht aber nicht für das Weiterkommen 2 = ungenügende Ausführung, fehlerhaft 1,5 = grobe Fehler, schwache Ausführung 1 = nicht brauchbar 0,5 = fast nicht erkennbar 0 = nicht wertbar, nicht erkennbar</p> <p style="text-align: right; color: blue;"> X erfüllt ↓ O nicht erfüllt ↓ Notenschnitt Punkte gesamt ↓ </p>											
						<p>1. Schwimmen 250m, 50m Kraul Beine, 25m Kraul Beine Seitlage rechts, 25m Kraul Beine Seitlage links, 50m Kraul 3er Atm., 25m Rücken Beine, 25m Rücken Arme, 50m Brust</p>											
						<p>2. Tauchen, 15m</p>											
						<p>3. Wassertreten, 10m vorwärts, Arme zur Seite</p>											
						<p>4. Paddeln GRL, 25m Torpedo</p>											
						<p>5. Paddeln GRL, 12,5m Beugeknie rechts kopfwärts, 12,5m Zuber fußwärts</p>											
						<p>6. GP Hechtsposition 8Sek am Platz</p>											
						<p>7. GP Vertikale ohne Paddeln, im „T“ Stehen, 8 Sek. am Platz</p>											
						<p>8. Figur Wasserrad</p>											
						<p>9. Pflichtfigur 101, Ballettbein einfach SG 1,6</p>											
						<p>10. Pflichtfigur 301, Barracuda SG 2,0</p>											
						<p>11. WT vorw. 3m → 1 Brust Beinschlag → Seitl. Kraul Beine 3m → Übergang WT Arm seitl. 45° 3m → Kraul Bein seitl. Arm vertikal 3m → 3 Brust Armzüge → GBL Kanu paddeln 3m → Rolle zur GRL → Rücken Arme 3m → Zuber 1/2 Drehung → Torpedo 5m → Pflichtfigur 101 → fußwärts paddeln GRL → über Seite zum WT am Platz</p> <p style="text-align: right;"><u>Rhythmus und Takt!</u></p>											
Name Datum Ort und Unterschrift zweier Prüfer →					Name:		Datum		Ort:		Unterschrift:						
					Name:						Unterschrift:						

Beiblatt zu der Seesterntestreihe Synchronschwimmen Richtlinien für Trainer und Wertungsrichter

1. Schwimmen

Schwimmen ist ein wichtiger Bestandteil der „Basics“ im Synchronschwimmen. Ziel ist die Vorwärtsbewegung schnell und trotzdem mühelos und rhythmisch erscheinen zu lassen. Darum ist schwerpunktmäßig bei den schwimmerischen Testinhalten Auf folgendes zu achten:

- möglichst ohne Spritzer
- zügig und ohne Pausen
- rhythmischer Bewegungsablauf

2. Paddeln

Die drei wichtigsten Grundregeln zum Paddeln:

1. →Die Wasserverdrängung in die eine Richtung erzeugt eine Vorwärtsbewegung in die entgegen gesetzte Richtung.
2. →Ein gleichmäßiger Druck auf das Wasser ergibt ein gleichmäßiges Gleiten.
3. →Die Wasserverdrängung im Bereich des Körperschwerpunktes (KSP) ergibt Stabilität, dieser kann abhängig vom Betrag des Drehmoments auch vor dem KSP liegen.

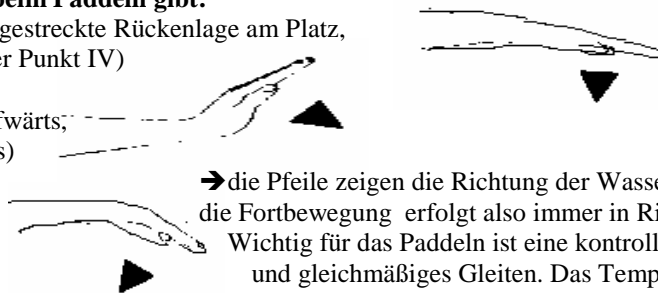
Das Paddeln dient dazu den Körper in alle Richtungen zu bewegen (vorwärts, seitwärts, rückwärts, oben und unten) oder/und in allen drei Achsen zu drehen. Es gibt insgesamt acht Paddelarten, die Bewegungen der Hände bleibt gleich.

→Wichtig ist zu wissen und zu verstehen, dass sich der Körper immer in die Richtung des Handrückens bewegt, weshalb es die folgenden Handstellungen beim Paddeln gibt:

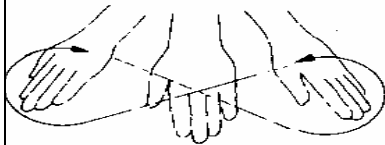
flache Handhaltung: →gestreckte Brust- und gestreckte Rückenlage am Platz,
vertikale Haltung (unter Punkt IV)

aufgestellte Handhaltung: →Rückenlage kopfwärts;
Torpedopaddeln, Kanu (Bauchlage kopfwärts)

abgewinkelte Handhaltung: →Delfinpaddeln,
Rückenlage fußwärts



→die Pfeile zeigen die Richtung der Wasserverdrängung an – die Fortbewegung erfolgt also immer in Richtung Handrücken
Wichtig für das Paddeln ist eine kontrollierte Körperhaltung und gleichmäßiges Gleiten. Das Tempo sollte zügig sein.



→Für alle Paddeltechniken gilt: Körper gestreckt und angespannt, Schultern und Hüften in einer Linie, Schultern sind hinten (Schulterblätter im Rücken zusammenziehen) Hüfte ist fest →Becken gekippt, Po angespannt, Oberarme ruhig halten, Unterarme beschreiben mit gestreckten Händen von den Fingerspitzen her gesehen eine „liegende Acht“ = „∞“.

3. Körperhaltung und Positionen nach FINA-Handbuch für Trainer

Die Haltung und Bewegung beim Synchronschwimmen ist immer völlig gestreckt und kontrolliert. Der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten → langer Hals, Schultern gerade, Füße und Zehen gestreckt. →Die Bewertung der Körperhaltung erfolgt immer nach den Richtlinien des **FINA Manual for Judges, Coaches and Referees** und hält sich an die dort angegebenen Linien, Positionen, Grundbewegungen und Tempi.

4. Pflichtfiguren

Pflichtfiguren sind im FINA-Handbook vorgeschriebene Übungen, welche aus folgenden Elementen bestehen:

→Ausgangsposition →(Grund)Bewegungen und Drehungen des Körpers →Endposition oder Abtauchen des Körpers unter die Wasseroberfläche →gleichmäßiges Tempo, wenn nicht ausdrücklich anders im FINA-Handbuch beschrieben.

Die wichtigsten Bewertungskriterien der Pflichtfiguren sind:

→der Bewegungsablauf ist langsam und kontrolliert, wenn nicht anders in der FINA beschrieben →Linien und Positionen sind klar und sicher zu sehen und entsprechen den FINA Vorgaben →hohe Wasserlage →am Platz, wenn nicht anders in der FINA beschrieben

5. Kürsequenzen mit Musik oder Takt

Kürsequenzen enthalten Kürelemente, Fortbewegung/Vortrieb und Übergänge. Wichtig für das Bewerten ist:

→das Präsentieren, →das Rhythmusgefühl und Einhalten von Takt, →fließende Bewegungen im Wasser mit exakter Ausführung der Elemente, →Wasserlage, →Schneller und energischer Vortrieb

Mehr Informationen zum Seesterntest:

Über die DSV Geschäftsstelle

Korbacher Str. 93
34132 Kassel

Tel: ++49-561-94083 -0
Fax: ++49-561-94083-15

