

Klausurthemen

Geschichte der Sportart

- vom Baden zum Schwimmen
- Bedeutung des Schwimmens in unterschiedlichen Zeitepochen
- historische Entwicklung der Stilarten
- um die Sportart verdiente Personen

Wettkampfregeln

- Wettkampfbestimmungen der Stilarten, Starts, Wenden
- Startsignale
- Wettkampfprogramm (Einzelstrecken, Staffeln)

Wassergewöhnung und Wasserbewältigung

- atmen
- tauchen
- schweben
- gleiten
- Auftrieb erfahren
- Widerstände vermeiden, Widerstand positiv nutzen
- Springen

Chemische Eigenschaften von Wasser

- Konsequenzen und Auswirkungen auf das Schwimmen
- Was ist Wärmeleitfähigkeit, was ist Kältereiz?

Gesetze für im Wasser ruhende Körper

- Statischer Auftrieb

Gesetze für im Wasser gleitende Körper

- Widerstände (Reibungs-, Form-, Wellenwiderstand)
- Hydrodynamischer Auftrieb

Gesetze für selbst erzeugten Antrieb

- Antriebslösungen im Schiffbau und bei Tieren
- Konventionelles Antriebskonzept
- Klassisches Antriebskonzept
- Vortexkonzept

Technik

- Technik der Stilarten Kraul, Brust, Rücken mit Starts und Wenden
- Analyse Bewegungsaktion mit Funktion
- Fehleranalysen mit Fehlerbögen, Video
- Koordination Beine, Arme und Atmung, Beine mit Armen und Atmung

Didaktisch-methodische Vermittlung

- Reihenfolge der Stilarten, Erstlernschwimmart
- Fehlerbilder und Korrekturübungen, Feedback
- Organisation und Sicherheit im Schwimmunterricht

Trainingslehre

- schwimmspezifische Schnelligkeit
- schwimmspezifische Kraftausdauer
- schwimmspezifische Beweglichkeit
- Übungs- und Spielrepertoire unter konditionellen Aspekten