**Fachangestellte/r für Bäderbetriebe**

Abschlussprüfung
Praktischer Teil

**- Wertungsgrundsätze -**

**in den Prüfungsfächern Retten und Erstversorgung, Schwimmen, Besucherbetreuung und Schwimmunterricht der Prüfungsordnung der Landesdirektion Sachsen für die Zwischen- und Abschlussprüfung sowie die Umschulungsprüfung im Ausbildungsberuf Fachangestellte/r für Bäderbetriebe (POFABäd) in der jeweils gültigen Fassung**

---

## 1. Prüfungsanforderungen

In der praktischen Prüfung sind gemäß § 14 Abs. 5 POFABäd Aufgaben aus den folgenden drei Prüfungsfächern auszuführen:

### 1.1 Retten und Erstversorgung (Sperrfach)

1.1.1 Praxisnahe Rettungsübung (Komplexübung) in insgesamt höchstens 10 Minuten mit Startsprung in Kleidung vom Beckenrand, Anschwimmen, Aufnehmen einer erwachsenen Person aus 3 bis 5 Metern Tiefe, Ausführen von Befreiungsgriffen, Abschleppen, Anlandbringen und Maßnahmen der Erstversorgung

1.1.2 Kleiderschwimmen über 300 Meter in höchstens 8 Minuten mit anschließendem Entkleiden

1.1.3 5 Minuten Herz-Lungen-Wiederbelebung an einem Übungsphantom

1.1.4 Abschleppen über 50 Meter, beide Personen bekleidet, davon die ersten 25 Meter mit Kopf- oder Achselgriff und die letzten 25 Meter mit Fesselschleppgriff in höchstens 2 Minuten

### 1.2 Schwimmen

In insgesamt 10 Minuten:

1.2.1 Streckentauchen über eine Distanz von 35 Metern

1.2.2 Ausführen einer Sportschwimmtechnik (Wettkampftechnik), einschließlich Start und Wende über eine Strecke von 50 Metern

1.2.3 100-Meter-Zeitschwimmen in einer Höchstzeit von 1 Minute und 30 Sekunden

1.2.4 Kopfsprung aus 3 Metern Höhe

### 1.3 Besucherbetreuung und Schwimmunterricht

In insgesamt 90 Minuten:

1.3.1 Vorbereitung und Durchführung einer Schwimmunterrichtseinheit

1.3.2 Vorbereitung und Durchführung eines vorgegebenen Spiel- oder Sportarrangements

## 2. Durchführung und Bewertung

- Die Bewertung der Prüfungsleistungen erfolgt gemäß § 23 POFABäd auf der Grundlage von Punktwerten, denen entsprechende Noten zugeordnet werden, siehe Wertungstabelle 1

- Rettungsschwimmkleidung: Zweiteiliger Anzug aus Baumwolle (zugelassene Kleidung für die Ausbildung in der DLRG / Wasserwacht), nicht imprägniert, ohne Gummizug an den Arm-/ Beinbündchen. Die Hose und Jacke muss knöchellang, die Jacke mindestens hüftlang sein. Die Jacke ist außerhalb der Hose zu tragen. Weder Ärmel noch Hosenbeine dürfen hochgekrempelt noch im Schnitt verändert sein. Erlaubt sind Gürtel, Hosenträger oder Latz. Jegliches Präparieren oder Manipulieren der Kleidung, das zu einem Vorteil führen kann, stellt eine Täuschungshandlung gemäß § 20 POFABäd dar. Die Kleidung ist vom Prüfungsteilnehmer mitzubringen.

Bezüglich der Durchführung und Bewertung der Prüfungsfächer ergibt sich Folgendes:

### 2.1 Retten und Erstversorgung (Sperrfach)

In allen Prüfungsaufgaben dieses Faches (a) Praxisnahe Rettungsübung, b) 300 Meter Kleiderschwimmen, c) Herz-Lungen-Wiederbelebung und d) 50 Meter Abschleppen) müssen mindestens 50 Punkte erreicht werden, § 24 Abs. 3 POFABäd.

#### 2.1.1 Praxisnahe Rettungsübung

2.1.1.1 Allgemeines

- Die praxisnahe Rettungsübung ist in insgesamt höchstens 10 Minuten durchzuführen
- Die Zeitnahme beginnt mit dem Startsprung ohne Kommando
- Der Prüfungsteilnehmer und die abzuschleppende Person tragen beide Rettungsschwimmkleidung
- Das Tragen von Schwimm- oder Tauchbrillen ist nicht gestattet
- Der Prüfungsteilnehmer und die abzuschleppende Person sollten über eine etwa gleiche Körperkonstitution verfügen; dazu wählt sich der Prüfungsteilnehmer die abzuschleppende Person aus dem Kreis der Prüfungsteilnehmer grundsätzlich selbst aus

2.1.1.2 Ablauf

| | | |
|---|---|---|
| 1 | Start | Kopfsprung vom Beckenrand |
| 2 | Anschwimmen | Durchzuführen in Brustlage für ca. 30 Meter |
| 3 | Aufnehmen | Aufgenommen wird eine Tauchpuppe (Torso) aus einer Wassertiefe von 3 bis 5 Metern bis zu deren Durchbrechung der Wasseroberfläche |
| 4 | Befreiungsgriffe | Ausführen von zwei verschiedenen Befreiungsgriffen (Angriffe erfolgen durch eine fachkundige Person) |
| 5 | Abschleppen | Erfolgt über ca. 10 Meter mit dem Seemannsfesselschleppgriff oder dem Flaigschen Fesselschleppgriff bis zum Beckenrand |
| 6 | Anlandbringen | Erfolgt in Form einer Bergung (vorlings oder rücklings zur Beckenwand) über den Beckenrand durch den Retter |
| | | Mit Hilfe des Rautek-Griffes erfolgt der Transport mit anschließendem fachgerechten Ablegen der abzuschleppenden Person |
| 7 | Maßnahmen der Erstversorgung | Beinhaltet das laute Ansprechen und Anfassen und Rütteln an der Schulter, Hilfe herbeirufen (laut), Mundraumkontrolle (nur optisch), Kopf überstrecken, Atemkontrolle (sehen-hören-fühlen) 10 Sec., Notruf absetzen (Notrufnummer nennen, 5 Ws), stabile Seitenlage, korrekte Abfolge der Maßnahmen |

2.1.1.3 Erläuterungen

Vom Prüfungsteilnehmer sind folgende Befreiungsgriffe zu beherrschen:

- Handumklammerung von vorn
- Haargriff von vorn und hinten
- Halswürgegriff von vorn und hinten
- Halsumklammerung von vorn und hinten
- Körperumklammerung mit und ohne Einschluss der Ober- und Unterarme von vorn und hinten

Rautek-Griff:
- Retter befindet sich hinter dem Verunfallten
- Retter greift unter beiden Achseln des Verunfallten mit beiden Händen den abgewinkelten Unterarm des Verunfallten (Ristgriff, Daumen an Zeigefinger angelegt)
- Verunfallten rückwärts aus der Gefahrenzone transportieren

Flaigsche Fesselschleppgriff:
- beide Partner befinden sich in Rückenlage
- Fortbewegungsart des Retters ist die Brustbeinbewegung in Rückenlage
- eine Hand des Retters hebelt die Hand des Ertrinkenden von unten, die andere Hand des Retters sichert Kinn des Ertrinkenden

Seemannsfesselschleppgriff (Rechtshänder[1]):
- beide Partner befinden sich in Rückenlage
- Fortbewegungsart des Retters ist die Brustbeinbewegung in Rückenlage mit Unterstützung des Vortriebs durch seinen freien Arm
- Retter liegt unter Verunfallten und greift mit seiner rechten Hand von oben unter dem nach unten zurückgezogenen gleichseitigen Oberarm des Ertrinkenden durch zum gegenüberliegenden Oberarm des Verunfallten
- Retter zieht Ertrinkenden dicht an seinen Körper heran
- Kopf des Ertrinkenden liegt auf Schulter des Griffarmes bei Retter

2.1.1.4 Bewertung

Bewertungskriterien:
- Die Aufgabe ist in 10 Minuten zügig und ohne Unterbrechung zu erbringen
- Das Aufnehmen der Tauchpuppe mit mehr als einem Tauchversuch führt zum Punktabzug
- Technikbewertung Befreiungsgriffe, Abschleppen, Anlandbringen
- Maßnahmen der Erstversorgung

Bewertungshandhabung:
- Jeder Fehlversuch für das Aufnehmen der Tauchpuppe führt zu einem Punktabzug von jeweils 25 Punkten
- Die Bewertung der praxisnahen Rettungsübung setzt sich zusammen aus der der technischen Ausführung der Befreiungsgriffe, des Abschleppens, des Anlandbringens und der Bewertung der Maßnahmen der Erstversorgung
- Jede dieser 4 Teilaufgaben kann mit einer max. Punktzahl von 100 Punkten erreicht werden
- Die Ergebnisse dieser Teilaufgaben fließen mit folgender Gewichtung in die Gesamtpunktzahl ein:
  technische Ausführung der Befreiungsgriffe 40 Prozent
  technische Ausführung des Abschleppens 10 Prozent
  technische Ausführung Anlandbringen 30 Prozent

[1] gilt für Linkshänder analog

Maßnahmen der Erstversorgung 20 Prozent

- Bezüglich der Bewertung der technischen Ausführungen ergibt sich Folgendes:
  - Technisches Ausführung Befreiungsgriffe:
    - Es sind zwei Befreiungsgriffe durchzuführen
    - Pro Befreiungsgriff können 100 Teil-Punkte vergeben werden. Aus dem Mittelwert dieser wird die Teilaufgabe mit max. 100 Punkten bewertet
    - Je Griff gibt es drei vordefinierte Fehler, die mit Punktabzug bewertet werden (siehe Anlage 1)
    - Weitere Fehler werden je Griff jeweils mit max. 10 Punkten Abzug bewertet
    - Abbruch der Aufgabe führt zu 0 Punkten
  - Technische Ausführung Abschleppen:
    - Es können 100 Punkte vergeben werden
    - Es gibt drei vordefinierte Fehler (Anlage 1), die je mit maximal 20 Punkten Abzug bewertet werden können
    - Weitere Fehler können mit jeweils maximal 10 Punkten Abzug bewertet werden
    - Abbruch der Aufgabe führt zu 0 Punkten
  - Technische Ausführung Anlandbringen:
    - Es können 100 Punkte vergeben werden
    - Es gibt drei vordefinierte Fehler, die mit Punktabzug bewertet werden (siehe Anlage 1)
    - Weitere Fehler, können mit jeweils maximal 10 Punkten Abzug bewertet werden
    - Abbruch der Aufgabe führt zu 0 Punkten
  - Maßnahmen der Erstversorgung:
    - Es können 100 Punkte vergeben werden
    - Diese Teilaufgabe besteht aus einem diagnostischen Block, der Folgendes umfasst und bei Fehlern mit Punktabzügen bewertet wird:

| Inhalt, Ablauf | max. Punktabzüge bei Fehlern |
|---|---|
| lautes Ansprechen, Anfassen, Rütteln an den Schultern | 10 Punkte |
| Hilfe herbeirufen (laut) | 10 Punkte |
| Mundraumkontrolle (nur optisch), Kopf überstrecken | 10 Punkte |
| Atemkontrolle (sehen-hören-fühlen) 10 Sekunden | 10 Punkte |
| Notruf absetzen (Notrufnummer nennen, 5 W-Fragen) | 10 Punkte |
| stabile Seitenlage | 40 Punkte |
| korrekte Abfolge der Maßnahmen | 10 Punkte |

- Wird die Aufgabe nicht in insgesamt 10 Minuten durchgeführt, ist diese mit 0 Punkten zu bewerten

### 2.1.2 Kleiderschwimmen über 300 Meter in höchstens 8 Minuten mit anschließendem Entkleiden

2.1.2.1 Allgemeines

- Es ist die Rettungsschwimmkleidung zu tragen
- Das Tragen einer Schwimm- oder Tauchbrille ist nicht gestattet
- Beim Start kommt die Zweistartregel zur Anwendung
- Das Kleiderschwimmen beginnt mit einem Kopfsprung vom Startblock und endet mit dem Handanschlag des Prüfungsteilnehmers an der Zielwand des Schwimmbeckens
- Die Schwimmtechnik kann auf der Strecke gewechselt, aber die Brustlage darf nicht verlassen werden
- Das Auskleiden ist nicht Bestandteil der Zeitmessung
- Während des Auskleidens sind Kontakte mit dem Beckenrand nicht erlaubt

2.1.2.2 Bewertung

Bewertungskriterien:
- Zeitmessung

Bewertungsgrundlagen:
- Wertungstabelle 2b

Bewertungshandhabung:
- Die gemessene Zeit wird in Punktwerten ausgedrückt
- Fehlendes Entkleiden führt zu 15 Punkten Abzug

### 2.1.3. Herz-Lungen-Wiederbelebung an einem Übungsphantom

2.1.3.1 Allgemeines

Die Prüfung umfasst inklusive Vor- und Nachbereitungszeit:
- Funktionsprüfung am Übungsphantom durch den Prüfungsteilnehmer
- Diagnostischer Block
- 5 Minuten Herz-Lungen-Wiederbelebung in der Einhelfermethode an einem Übungsphantom; ohne Beatmungsbeutel, sondern mit Mund-zu-Nase oder Mund-zu-Mund-Beatmung; es gilt der Grundsatz 30 Kompressionen zu 2 Beatmungen; Zeitstart mit Beginn der ersten Thoraxkompression
- Prüfungsgrundlage bilden die aktuell gültigen Leitlinien des ERC/GRC
- Nachbereitung

2.1.3.2 Bewertung

Bewertungskriterien:
- Die Technik der Herz-Lungen-Wiederbelebung
- Die Ausführung des diagnostischen Blocks

Bewertungshandhabung:
- Es können 100 Punkte vergeben werden
- Der diagnostische Block wird mit 20 Punkten bewertet

| Diagnostik | korrekte Maßnahmen | fehlerhafte/ verzögerte Maßnahmen | keine Maßnahmen |
|---|---|---|---|
| Lautes Ansprechen, Anfassen und Rütteln an den Schultern | 3 | 1 | 0 |
| Hilfe herbeirufen (laut) | 2 | 1 | 0 |
| Mundraumkontrolle, Kopfüberstrecken | 3 | 1 | 0 |
| Atemkontrolle (sehen-hören-fühlen) 10 Sec. | 6 | 3 | 0 |
| Notruf absetzen (Notrufnummer nennen, 5 Ws) | 6 | 3 | 0 |

- Für die Bewertung der Herz-Lungen-Wiederbelebung werden die von dem SimPad des Übungsphantoms jeweils angezeigten Prozentzahlen herangezogen

- Bewertet werden:
  - Frequenz: liegt die Frequenz unter 100 oder über 120 wird dies mit 0 Punkten bewertet; eine Frequenz zwischen 100 und 120 wird mit 5 Punkten bewertet
  - Effektivität der Thoraxkompression:
    - Der Druckpunkt/die Handposition wird mit max. 10 Punkten bewertet
    - Die Drucktechnik/Entlastung wird mit max. 15 Punkten bewertet

        - Die Drucktechnik/Drucktiefe wird mit max. 25 Punkten bewertet
    - Effektivität der Beatmung wird mit max. 25 Punkten bewertet; für die Bewertung ist die Anzahl der korrekt ausgeführten Beatmungen (400-700 ml) maßgeblich.
    - Bei sonstigen Fehlern können bis zu max. 10 Punkte abgezogen werden

### 2.1.4 Abschleppen über 50 Meter in höchstens 2 Minuten

2.1.4.1 Allgemeines

- Die Zeitnahme beginnt ohne Kommando mit dem Loslassen der Hand vom Beckenrand durch den Prüfungsteilnehmer
- Der Prüfungsteilnehmer und die abzuschleppende Person tragen beide Rettungsschwimmkleidung
- Das Tragen einer Schwimm- oder Tauchbrille ist nicht gestattet
- Der Prüfungsteilnehmer und die abzuschleppende Person sollten über eine etwa gleiche Körperkonstitution verfügen; dazu wählt sich der Prüfungsteilnehmer die abzuschleppende Person grundsätzlich aus dem Kreis der Prüfungsteilnehmer selbst aus
- Die zu schleppende Person darf keine aktive vortriebsbringende/unterstützende Bewegung machen. Andernfalls ist die Prüfung unverzüglich abzubrechen und mit einer anderen Person, die ebenfalls die etwa gleiche körperliche Konstitution wie der Prüfungsteilnehmer aufweist, zu wiederholen
- Bei Wende und Ziel ist der Handanschlag des Retters erforderlich
- Die ersten 25 Meter werden mit dem Kopf- oder Achselgriff, die letzten 25 Meter mit einem Fesselschleppgriff geschwommen

2.1.4.2 Erläuterungen

Für die Ausführung stehen folgende Fesselschleppgriffe zur Auswahl:

- Flaigsche Fesselschleppgriff – siehe Erläuterung unter 2.1.1.3
- Seemannsfesselschleppgriff (Rechtshänder[2]) – siehe Erläuterung unter 2.1.1.3

2.1.4.3 Bewertung

<u>Bewertungskriterien:</u>
- Zeitmessung
- Technikbewertung

<u>Bewertungsgrundlagen:</u>
- Wertungstabelle 2c

<u>Bewertungshandhabung:</u>
- Die gemessene Zeit wird in Punktwerten ausgedrückt
- Technische Ausführung Abschleppen:
    - Pro Griff können bei Fehlern maximal 25 Punkte abgezogen werden
    - Es gibt drei vordefinierte Fehler (Anlage 1), die je mit maximal 5 Punkten Abzug bewertet werden können
    - Weitere Fehler können mit jeweils maximal 5 Punkten Abzug bewertet werden
    - Die Nichtanwendung des jeweils vorgegebenen Griffes führt zu je 50 Punkten Abzug

[2] gilt für Linkshänder analog

## 2.2 Schwimmen

Dieses Prüfungsfach ist in insgesamt 10 Minuten zu absolvieren.

### 2.2.1 Streckentauchen über eine Distanz von 35 Metern

2.2.1.1 Allgemeines

- Das Streckentauchen ist ohne Kommando mit dem Startsprung unmittelbar nach Betreten des Startblockes zu beginnen und erfolgt in gerader Richtung
- An der Stelle, an der der Prüfungsteilnehmer mit einem Körperteil die Wasseroberfläche durchbricht, ist das Streckentauchen als beendet zu werten
- Der Tauchvorgang ist nach 35 Metern zu beenden (Markierung auf dem Beckengrund)
- Das Tragen einer Schwimm- oder Tauchbrille ist nicht gestattet

2.2.1.2 Bewertung

Bewertungskriterien:
- Erreichen der Mindestweite von 35 Metern
- Technikbewertung über die zurückgelegte Strecke

Bewertungshandhabung:
- Das Erreichen der Mindestweite von 35 Metern wird mit 100 Punkten bewertet
- Die Tauchleistung zwischen 25 Metern und unter 35 Metern entspricht 30 Wertungspunkten
- Eine Tauchleistung unter 25 Metern wird ohne Technikbewertung insgesamt mit null Punkten bewertet
- Die Tauchtechnik wird mit maximal 100 Punkten bewertet:
  - Die Bewertung erfolgt in einer Unterteilung nach Armen, Beinen, Start/Koordination und Körperlage
  - Es können pro Unterteilung jeweils höchstens 25 Punkte Abzug gegeben werden
  - Dabei gibt es für drei vordefinierte Fehler (Anlage 1) jeweils maximal 7 Punkte Abzug
  - Weitere Fehler führen zum Abzug von jeweils maximal 3 Punkten
- Die Tauchleistung fließt zu 2/3 und die Tauchtechnik zu 1/3 in die Gesamtleistung dieser Aufgabe ein

### 2.2.2 100-Meter-Zeitschwimmen in höchstens 1:30 Minuten

2.2.2.1 Allgemeines

- Beim Start kommt die Zweistartregel zur Anwendung
- Für den Prüfungsteilnehmer stehen die vier Sportschwimmtechniken Brust-, Rückenkraul-, Kraul- oder Delfinschwimmen zur Auswahl
- Ein Wechsel der Sportschwimmtechnik auf der Strecke ist nicht erlaubt
- Je nach gewählter Sportschwimmtechnik ist darauf zu achten, dass Start, Wende und Anschlag ordnungsgemäß durchzuführen sind.

2.2.2.2 Bewertung

Bewertungskriterien:
- Zeitmessung

Bewertungsgrundlagen:
- Wertungstabelle 2a

Bewertungshandhabung:
- Die gemessene Zeit wird in Punktwerten ausgedrückt

### 2.2.3 Wettkampftechnik – Technikdemonstration

2.2.3.1 Allgemeines

- Demonstration einer Wettkampftechnik, einschließlich Start, Wende über eine Strecke von 50 Metern
- Zur Auswahl stehen die vier Wettkampftechniken Brust-, Kraul-, Rückenkraul- und Schmetterlingsschwimmen
- Grundlage für die Bewegungsabläufe in den Wettkampftechniken sind die Technikleitbilder
- Der Start erfolgt ohne Kommando
- Die Schwimmgeschwindigkeit sollte bei ca. 80 % der Geschwindigkeit unter Wettkampfbedingungen liegen
- Die in der Prüfung zu demonstrierende Wettkampftechnik wird durch die anwesenden Prüfungsausschussmitglieder ausgelost

2.2.3.2 Bewertung

Bewertungskriterien:
- Technikleitbilder (Anlage 2)

Bewertungshandhabung:
- Eine korrekt ausgeführte Schwimmtechnik wird mit 100 Punkten bewertet
- Die Bewertung setzt sich zusammen aus der Bewertung der technischen Ausführung des Starts, des Schwimmens, der Wende und des Anschlags
- Bezüglich der Bewertung der technischen Ausführung des Starts werden Fehler mit jeweils max. 5 Punkten Abzug bewertet (max. 20 Punkte Abzug)
- Bezüglich der Bewertung der technischen Ausführung des Schwimmens werden bei Fehlern je Arme, Beine, Koordination und Atmung max. 15 Punkten; jeder Fehler mit max. 5 Punkten Abzug bewertet (max. 60 Punkte Abzug)
- Bezüglich der Bewertung der technischen Ausführung der Wende werden Fehler mit jeweils max. 5 Punkten Abzug bewertet (max. 15 Punkte Abzug)
- Bezüglich der Bewertung der technischen Ausführung des Anschlags führt ein fehlerhafter Anschlag zu einem Abzug von max. 5 Punkten; ein fehlender Anschlag führt zu 5 Punkten Abzug

### 2.2.4 Kopfsprung aus 3 Metern Höhe

2.2.4.1 Allgemeines

- Der Sprung ist ohne Hilfe einer anderen Person auszuführen
- Unmittelbar nach dem Betreten der Plattform ist der Sprung und die Prüfungsnummer anzusagen und daraufhin nach max. 1 Minute der Sprung zu vollziehen, geschieht dies nicht, wird der Prüfungsteilnehmer durch einen Prüfer aufgefordert, innerhalb der nächsten 30 Sekunden den Sprung auszuführen
- Erfolgt kein Kopfsprung wird die Aufgabe mit 0 Punkten bewertet

2.2.4.2 Bewertung

Bewertungskriterien:
- Kopfwärts eingetauchter Sprung aus 3 Metern Höhe

Bewertungshandhabung:
- Der Kopfsprung aus 3 Metern Höhe kann in drei Varianten durchgeführt werden (Kopfsprung mit Anlauf, Kopfsprung aus dem Stand, höherwertigerer Sprung[3])
- Für den Kopfsprung können 100 Punkte vergeben werden

[3] Sprung mit Drehung um Körperlängs- und/oder Körperquerachse

- Für den Kopfsprung mit Anlauf gelten folgende Bewertungskriterien: Ansage, Anlauf, Absprung, Flugphase, Eintauchen
  Je Kriterium führen Fehler zum Abzug von Punkten:
  - Ansage: max. 10 Punkte Abzug
  - Anlauf: max. 10 Punkte Abzug
  - Absprung: max. 30 Punkte Abzug
  - Flugphase: max. 30 Punkte Abzug
  - Eintauchen: max. 20 Punkte Abzug
- Für den Kopfsprung ohne Anlauf gelten folgende Bewertungskriterien: Ansage, Grundstellung, Absprung, Flugphase, Eintauchen
  Je Kriterium führen Fehler zum Abzug von Punkten:
  - Ansage: max. 10 Punkte Abzug
  - Grundstellung: max. 10 Punkte Abzug
  - Absprung: max. 30 Punkte Abzug
  - Flugphase: max. 30 Punkte Abzug
  - Eintauchen: max. 20 Punkte Abzug
- Für den höherwertigeren Sprung gelten folgende Bewertungskriterien: Ansage, Grundstellung, Absprung, Flugphase, Eintauchen
  Je Kriterium führen Fehler zum Abzug von Punkten:
  - Ansage: max. 10 Punkte Abzug
  - Grundstellung: max. 10 Punkte Abzug
  - Absprung: max. 30 Punkte Abzug
  - Flugphase: max. 30 Punkte Abzug
  - Eintauchen: max. 20 Punkte Abzug

## 2.3 Besucherbetreuung und Schwimmunterricht

### 2.3.1 Vorbereitung und Durchführung einer Schwimmunterrichtseinheit

2.3.1.1 Allgemeines

- Dem Prüfungsteilnehmer wird mit der Zulassung ein Thema nach der Zufallsauswahl vorgegeben
- Unmittelbar vor der Lehrprobenausführung wird eine schriftliche Vorbereitungszeit von 30 Minuten gewährt (Hilfsmittel sind nicht zugelassen). Die schriftliche Ausarbeitung ist auf einem vorgegebenen Lehrprobenvorbereitungsblatt vorzunehmen (Anlage 1)
- Die Lehrprobe wir als komplette Trainingseinheit über 15 Minuten ohne Zuhilfenahme der schriftlichen Stundenvorbereitung mit grundsätzlich 6 Schwimmschülern praktisch durchgeführt
- Etwaige Unterrichts- und Trainingsmittel hat der Prüfungsteilnehmer mitzubringen

2.3.1.2 Bewertung

<u>Bewertungskriterien:</u>
- Schriftliche Lehrprobenvorbereitung (Anlage 3)
- Durchführung der Lehrprobe

<u>Bewertungshandhabung:</u>
- Für die schriftliche Lehrprobenvorbereitung und die praktische Durchführung können jeweils maximal 100 Punkte vergeben werden.
- Es erfolgt eine Mittelwertbildung zwischen schriftlicher Vorbereitung und praktischer Durchführung
- Für die schriftliche Lehrprobenvorbereitung gelten folgende Bewertungskriterien:
  - korrekte Zuordnung der Vorgaben entsprechend des Lehrprobenvorbereitungsblattes mit max. 45 Punkten
  - inhaltliche Gestaltung der Teilzielstellungen mit max. 45 Punkten
  - Rechtschreibung und Form max. 10 Punkte
- Für die praktische Durchführung gelten folgende Bewertungskriterien:

- Stundeneröffnung und Stundenabschluss max. 5 Punkte
- Ziel – Inhalt – adäquate Übung max. 40 Punkte
- methodisch-organisatorisches Vorgehen max. 30 Punkte
- Technikerläuterungen max. 20 Punkte
- Selbstreflexion der Stunde max. 5 Punkte

### 2.3.2 Vorbereitung und Durchführung eines Spiel- oder Sportarrangements

2.3.2.1 Allgemeines

- Dem Prüfungsteilnehmer wird mit der Zulassung ein Thema nach der Zufallsauswahl vorgegeben
- Unmittelbar vor der Lehrprobenausführung wird eine schriftliche Vorbereitungszeit von 30 Minuten gewährt (Hilfsmittel sind nicht zugelassen). Die schriftliche Ausarbeitung ist auf einem vorgegebenen Lehrprobenvorbereitungsblatt vorzunehmen (Anlage 3)
- Die Lehrprobe wir als komplette Trainingseinheit über 15 Minuten ohne Zuhilfenahme der schriftlichen Stundenvorbereitung mit grundsätzlich 6 Schwimmschülern praktisch durchgeführt
- Etwaige Unterrichts- und Trainingsmittel hat der Prüfungsteilnehmer mitzubringen

2.3.2.2 Bewertung

<u>Bewertungskriterien:</u>
- Schriftliche Lehrprobenvorbereitung (Anlage 3)
- Durchführung der Lehrprobe

<u>Bewertungshandhabung:</u>
- Für die schriftliche Lehrprobenvorbereitung und die praktische Durchführung können jeweils maximal 100 Punkte vergeben werden.
- Es erfolgt eine Mittelwertbildung zwischen schriftlicher Vorbereitung und praktischer Durchführung
- Für die schriftliche Lehrprobenvorbereitung gelten folgende Bewertungskriterien:
  - korrekte Zuordnung der Vorgaben entsprechend des Lehrprobenvorbereitungsblattes mit max. 45 Punkten
  - inhaltliche Gestaltung der Teilzielstellungen mit max. 45 Punkten
  - Rechtschreibung und Form max. 10 Punkte
- Für die praktische Durchführung gelten folgende Bewertungskriterien:
  - Stundeneröffnung und Stundenabschluss max. 5 Punkte
  - Ziel – Inhalt – adäquate Übung max. 40 Punkte
  - methodisch-organisatorisches Vorgehen max. 40 Punkte
  - Technikerläuterungen max. 10 Punkte
- Selbstreflexion der Stunde max. 5 Punkte

**Wertungstabelle 1**

# Bewertungsskala

**entsprechend der Prüfungsordnung der Landesdirektion Sachsen in der jeweils gültigen Fassung**

| Punkte | Note | Verbale Einschätzung |
|---|---|---|
| 100-92,00 | 1 = sehr gut | eine den Anforderungen in besonderem Maße entsprechende Leistung |
| 91,99-81,00 | 2 = gut | eine den Anforderungen voll entsprechende Leistung |
| 80,99-67,00 | 3 = befriedigend | eine den Anforderungen im Allgemeinen entsprechende Leistung |
| 66,99-50,00 | 4 = ausreichend | eine Leistung, die zwar Mängel aufweist, aber im Ganzen den Anforderungen noch entspricht |
| 49,99-30,00 | 5 = mangelhaft | eine Leistung, die den Anforderungen nicht entspricht, jedoch erkennen lässt, dass die notwendigen Grundkenntnisse vorhanden sind und die Mängel in absehbarer Zeit nicht behoben werden können |
| 29,99-0 | 6 = ungenügend | eine Leistung, die den Anforderungen nicht entspricht und bei der selbst die Grundkenntnisse so lückenhaft sind, dass die Mängel in absehbarer Zeit nicht behoben werden können |

## Wertungstabellen 2a bis 2c

| | | 100-Meter-Zeit-schwimmen | 300-Meter-Klei-derschwimmen | 50-Meter-Ab-schleppen |
|---|---|---|---|---|
| Punkte | Note | Zeit bis | Zeit bis | Zeit bis |
| 100 | 1 | 01:13,00 | 05:45,00 | 01:25,00 |
| 99 | 1 | 01:13,30 | 05.47,70 | 01:25,70 |
| 98 | 1 | 01:13,70 | 05:50,40 | 01:26,40 |
| 97 | 1 | 01:14,00 | 05:53,10 | 01:27,10 |
| 96 | 1 | 01:14,40 | 05.55,80 | 01:27,80 |
| 95 | 1 | 01:14,70 | 05.58,50 | 01:28,50 |
| 94 | 1 | 01:15,00 | 06:01,20 | 01:29,20 |
| 93 | 1 | 01:15,40 | 06:03,90 | 01:29,90 |
| 92 | 1 | 01:15,70 | 06:06,60 | 01:30,60 |
| 91 | 2 | 01:16,10 | 06:09,30 | 01:31,30 |
| 90 | 2 | 01:16,40 | 06:12,00 | 01:32,00 |
| 89 | 2 | 01:16,70 | 06:14,70 | 01:32,70 |
| 88 | 2 | 01:17,10 | 06:17,40 | 01:33,40 |
| 87 | 2 | 01:17,40 | 06:20,10 | 01:34,10 |
| 86 | 2 | 01:17,80 | 06:22,80 | 01:34,80 |
| 85 | 2 | 01:18,10 | 06:25,50 | 01:35,50 |
| 84 | 2 | 01:18,40 | 06:28,20 | 01:36,20 |
| 83 | 2 | 01:18,80 | 06:30,90 | 01:36,90 |
| 82 | 2 | 01:19,10 | 06:33,60 | 01:37,60 |
| 81 | 2 | 01:19,50 | 06:36,30 | 01:38,30 |
| 80 | 3 | 01:19,80 | 06:39,00 | 01:39,00 |
| 79 | 3 | 01:20,10 | 06:41,70 | 01:39,70 |
| 78 | 3 | 01:20,50 | 06:44,40 | 01:40,40 |
| 77 | 3 | 01:20,90 | 06:47,10 | 01:41,10 |
| 76 | 3 | 01:21,20 | 06:49,80 | 01:41,80 |
| 75 | 3 | 01:21,50 | 06:52,50 | 01:42,50 |
| 74 | 3 | 01:21,80 | 06:55,20 | 01:43,20 |
| 73 | 3 | 01:22,20 | 06:57,90 | 01:43,90 |
| 72 | 3 | 01:22,50 | 07:00,60 | 01:44,60 |
| 71 | 3 | 01:22,90 | 07:03,30 | 01:45,30 |
| 70 | 3 | 01:23,20 | 07:06,00 | 01:46,00 |
| 69 | 3 | 01:23,50 | 07:08,70 | 01:46,70 |
| 68 | 3 | 01:23,90 | 07:11,40 | 01:47,40 |
| 67 | 3 | 01:24,20 | 07:14,40 | 01:48,10 |
| 66 | 4 | 01:24,60 | 07:16,80 | 01:48,80 |
| 65 | 4 | 01:24,90 | 07:19,50 | 01:49,50 |
| 64 | 4 | 01:25,20 | 07:22,20 | 01:50,20 |
| 63 | 4 | 01:25,60 | 07:24,90 | 01:50,90 |
| 62 | 4 | 01:25,90 | 07:27,60 | 01:51,60 |
| 61 | 4 | 01:26,30 | 07:30,30 | 01:52,30 |
| 60 | 4 | 01:26,60 | 07:33,00 | 01:53,00 |
| 59 | 4 | 01:26,90 | 07:35,70 | 01:53,70 |
| 58 | 4 | 01:27,30 | 07:38,40 | 01:54,40 |
| 57 | 4 | 01:27,60 | 07:41,10 | 01:55,10 |
| 56 | 4 | 01:28,00 | 07:43,80 | 01:55,80 |
| 55 | 4 | 01:28,30 | 07:46,50 | 01:56,50 |
| 54 | 4 | 01:28,60 | 07:49,20 | 01:57,20 |
| 53 | 4 | 01:29,00 | 07:51,90 | 01:57,90 |
| 52 | 4 | 01:29,30 | 07:54,60 | 01:58,60 |
| 51 | 4 | 01:29,70 | 07:57,30 | 01:59,30 |
| 50 | 4 | 01:30,00 | 08:00,00 | 02:00,00 |

## Wertungstabellen 2a bis 2c (Fortsetzung)

| | | 100-Meter-Zeit-schwimmen | 300-Meter-Klei-derschwimmen | 50-Meter-Ab-schleppen |
|---|---|---|---|---|
| Punkte | Note | Zeit bis | Zeit bis | Zeit bis |
| 49 | 5 | 01:30,40 | 08:02,70 | 02:00,70 |
| 48 | 5 | 01:30,80 | 08:05,40 | 02:01,40 |
| 47 | 5 | 01:31,20 | 08:08,10 | 02:02,10 |
| 46 | 5 | 01:31,60 | 08:10,80 | 02:02,80 |
| 45 | 5 | 01:32,00 | 08:13,50 | 02:03,50 |
| 44 | 5 | 01:32,40 | 08:16,20 | 02:04,20 |
| 43 | 5 | 01:32,80 | 08:18,90 | 02:04,90 |
| 42 | 5 | 01:33,20 | 08:21,60 | 02:05,60 |
| 41 | 5 | 01:33,60 | 08:24,30 | 02:06,30 |
| 40 | 5 | 01:34,00 | 08:27,00 | 02:07,00 |
| 39 | 5 | 01:34,40 | 08:29,70 | 02:07,70 |
| 38 | 5 | 01:34,80 | 08:32,40 | 02:08,40 |
| 37 | 5 | 01:35,20 | 08:35,10 | 02:09,10 |
| 36 | 5 | 01:35,60 | 08:37,80 | 02:09,80 |
| 35 | 5 | 01:36,00 | 08:40,50 | 02:10,50 |
| 34 | 5 | 01:36,40 | 08:43,20 | 02:11,20 |
| 33 | 5 | 01:36,80 | 08:45,90 | 02:11,90 |
| 32 | 5 | 01:37,20 | 08:48,60 | 02:12,60 |
| 31 | 5 | 01:37,60 | 08:51,30 | 02:13,30 |
| 30 | 5 | 01:38,00 | 08:54,00 | 02:14,00 |
| 29 | 6 | 01:38,40 | 08:56,70 | 02:14,70 |
| 28 | 6 | 01:38,80 | 08:59,40 | 02:15,40 |
| 27 | 6 | 01:39,20 | 09:02,10 | 02:16,10 |
| 26 | 6 | 01:39,60 | 09:04,80 | 02:16,80 |
| 25 | 6 | 01:40,00 | 09:07,50 | 02:17,50 |
| 24 | 6 | 01:40,40 | 09:10,20 | 02:18,20 |
| 23 | 6 | 01:40,80 | 09:12,90 | 02:18,90 |
| 22 | 6 | 01:41,20 | 09:15,60 | 02:19,60 |
| 21 | 6 | 01:41,60 | 09:18,30 | 02:20,30 |
| 20 | 6 | 01:42,00 | 09:21,00 | 02:21,00 |
| 19 | 6 | 01:42,40 | 09:23,70 | 02:21,70 |
| 18 | 6 | 01:42,80 | 09:26,40 | 02:22,40 |
| 17 | 6 | 01:43,20 | 09:29,10 | 02:23,10 |
| 16 | 6 | 01:43,60 | 09:31,80 | 02:23,80 |
| 15 | 6 | 01:44,00 | 09:34,50 | 02:24,50 |
| 14 | 6 | 01:44,40 | 09:37,20 | 02:25,20 |
| 13 | 6 | 01:44,80 | 09:39,90 | 02:25,90 |
| 12 | 6 | 01:45,20 | 09:42,60 | 02:26,60 |
| 11 | 6 | 01:45,60 | 09:45,30 | 02:27,30 |
| 10 | 6 | 01:46,00 | 09:48,00 | 02:28,00 |
| 9 | 6 | 01:46,40 | 09:50,70 | 02:28,70 |
| 8 | 6 | 01:46,80 | 09:53,40 | 02:29,40 |
| 7 | 6 | 01:47,20 | 09:56,10 | 02:30,10 |
| 6 | 6 | 01:47,60 | 09:58,80 | 02:30,80 |
| 5 | 6 | 01:48,00 | 10:01,50 | 02:31,50 |
| 4 | 6 | 01:48,40 | 10:04,20 | 02:32,20 |
| 3 | 6 | 01:48,80 | 10:06,90 | 02:32,90 |
| 2 | 6 | 01:49,20 | 10:09,60 | 02:33,60 |
| 1 | 6 | 01:49,60 | 10:12,30 | 02:34,30 |
| 0 | 6 | 01:50,00 | 10:15,00 | 02:35,00 |

**Anlage 1**

## zu 2.1.1.4 „Vordefinierte Fehler“ zur Bewertung der technischen Ausführung der praxisnahen Rettungsübung

Technische Ausführung Befreiungsgriffe

- falscher Griffansatz (max. 45 Punkte Abzug)
- keine zügige und kraftvolle Ausführung des Griffes (max. 20 Punkte Abzug)
- kein sicherer Abschluss nach erfolgter Befreiung durch einen Fesselschleppgriff (max. 20 Punkte Abzug)

Technische Ausführung Abschleppen

- Handposition/Kopfsicherung falsch (max. 20 Punkte Abzug)
- Flaig – falscher Handgriff (max. 20 Punkte Abzug)
- Kopf des Rettlings unter Wasser (länger als 2 Atemzüge) (max. 20 Punkte Abzug)

Technische Ausführung des Anlandbringens

- fehlende Sicherung am Beckenrand (max. 20 Punkte Abzug)
- falscher Rautekgriff (max. 50 Punkte Abzug)
- kein sicheres Ablegen des Kopfes (max. 20 Punkte Abzug)

## zu 2.1.4.3 „Vordefinierte Fehler“ zur Bewertung der technischen Ausführung des Abschleppens

- Handposition/Kopfsicherung falsch
- Flaig – falscher Handgriff
- Kopf des Rettlings unter Wasser (länger als 2 Atemzüge)

## zu 2.2.1.2 „Vordefinierte Fehler“ zur Bewertung der Tauchtechnik

Arme

- keine gleichförmig beschleunigte Bewegung (zunehmend schneller werdend)
- keine Druckphase bis zur Hüfte, A. sind am Ende nicht gestreckt, „Schlüssellochzug“ fehlt
- Hände weichen dem Wasserwiderstand aus, Finger geöffnet, A. zu weit seitlich vom Körper

Beine

- Füße gestreckt, Schlag mit dem Spann
- keine kraftvolle, gleichmäßig beschleunigte Bewegung
- Beine am Ende der Bewegung nicht geschlossen, „Schere“, asymmetrischer Beinschlag

Start/Koordination

- Bewertung Kopfsprung, incl. Gleitphase
- fehlende oder zu kurze bzw. zu lange Gleitphase
- falsche Abstimmung zwischen Arm- und Beinbewegung

Körperlage

- schiefe Körperlage (Hüfte, Schultern, Kopf), seitlich oder keine Gleitbootlage
- Körperlage zu nah an der Wasseroberfläche
- hydrodynamische zweckmäßige Körperhaltung fehlt (besonders beim Gleiten)

## Anlage 2

## zu 2.2.3.2 Technikleitbilder

### Brustschwimmen

| Beschreibung von | Bewegungsschwerpunkte |
|---|---|
| Körperlage | Gleitbootlage<br>Bauchlage<br>Hüfte liegt tiefer als die Schultern |
| Beinbewegung | wird als Schwunggrätsche ausgeführt<br>Gleichschlagbewegung gleichmäßig beschleunigt<br>aus der Strecklage erfolgt ein gleichzeitiges Anziehen der Unterschenkel (Fersen) zum Gesäß, dabei Knie ca. hüftbreit geöffnet<br>nach optimaler Beugung Füße nach außen drehen und senkrecht zur Vortriebsrichtung stellen<br>schwungvolle, halbkreisförmige Bewegung der Unterschenkel bringt die Beine wieder in die Strecklage<br>am Ende dieser Bewegung werden beide Füße wieder gestreckt |
| Armbewegung | gestreckte Arme sind / liegen parallel zu Wasseroberfläche<br>Wasserfassen<br>Handflächen werden nach außen gedreht<br>Finger sind annähernd geschlossen<br>Zugphase:<br>nach außen hinten unten bis in Schulterhöhe, Ellbogenhochhalte<br>Abdruckflächen sind die Innenseiten der Unterarme sowie die etwa rechtwinklig zur Vortriebsrichtung stehenden Handflächen<br>Druckphase:<br>dabei werden die Arme aktiv in Brusthöhe zusammengeführt und anschließend schnell und entspannt in die Strecklage (Streckphase) gebracht<br>gleichmäßig beschleunigte Bewegung |
| Atmung | ein Atemzug je Bewegungszyklus (Arme, Beine)<br>Einatmung erfolgt während der Zugphase / Druckphase<br>Ausatmung in der Streck- und Gleitphase |
| Gesamtbewegung | Jede Armbewegung wird zeitlich versetzt einer Beinbewegung zugeordnet:<br>in Zug- und Druckphase der Arme:<br>Anziehen der Beine in Streck- und Gleitphase:<br>Schwunggrätsche jeweils nach einem Bewegungszyklus:<br>optimale Gleitphase<br>Arme und Beine führen eine symmetrische Bewegung aus |

### Kraulschwimmen

| Beschreibung von | Bewegungsschwerpunkte |
|---|---|
| Körperlage | ruhige, gerade Gleitbootlage<br>Bauchlage<br>Hüfte liegt tiefer als die Schultern durch alternierende Armtätigkeit: Körperrotation um die Längenachse („Rollen um die Längenachse") |
| Beinbewegung | pausenlose wechselseitige (alternierende) Auf- und Abwärtsbewegung, die nahe der Wasseroberfläche ausgeführt wird<br>Abwärtsschlag des Beines gibt den Hauptvortrieb verlaufender Kraftimpuls: aus der Hüfte über den Oberschenkel, Unterschenkel bis zu den Füßen<br>beim Abwärtsschlag Fuß leicht nach innen drehen peitschenförmiges Nachschlagen des Unterschenkels und des Fußes („Kick") |

| | |
|---|---|
| Armbewegung | Arm taucht gestreckt weit vor dem Kopf ins Wasser ein<br>Wasserfassen<br>Handfläche steht dabei annähernd rechtwinklig zur Vortriebsrichtung<br>Finger annähernd geschlossen<br>Zugphase:<br>Arm wird bis in Schulterhöhe gezogen<br>der Ellbogen ist dabei am stärksten gebeugt (ca. 90 Grad)<br>Druckphase:<br>Arm wird geradlinig unter dem Körper bis zum Oberschenkel gedrückt<br>Schwungphase:<br>Arm wird locker und entspannt wieder (weit) nach vorn geführt<br>dabei ist der Ellbogen der höchste Punkt<br>Armbewegung ist eine wechselseitige (alternierende) pausenlose Bewegung, gleichmäßig beschleunigt ausgeführt |
| Atmung | Einatmung erfolgt am Ende der Druckphase des Atemarmes<br>dabei wird der Kopf zur Seite gedreht<br>Ausatmung erfolgt am Ende der Schwungphase bis Beginn der Druckphase des Atemarmes<br>es empfiehlt sich die 3er Atmung<br>kein Wechsel der Atemtechnik/des Atemrhythmus |
| Gesamtbewegung | auf einen Armzyklus sechs Beinschläge (Sechserbeinschlag)<br>Koordination der Bewegungen (Arme und Beine) fließend und rhythmisch |

**Rückenkraulschwimmen**

| **Beschreibung von** | **Bewegungsschwerpunkte** |
|---|---|
| Körperlage | ruhige, gerade Gleitbootlage<br>Rückenlage<br>Hüfte liegt tiefer als die Schultern<br>Blick ist schräg nach oben gerichtet<br>durch alternierende Armtätigkeit: Körperrotation um die Längenachse („Rollen um die Längenachse") |
| Beinbewegung | pausenlose wechselseitige (alternierende) Auf- und Abwärtsbewegung, die nahe der Wasseroberfläche ausgeführt wird<br>Aufwärtsschlag des Beines gibt den Hauptvortrieb<br>verlaufender Kraftimpuls: aus der Hüfte über den Oberschenkel, Unterschenkel bis zu den Füßen beim Aufwärtsschlag<br>Fuß leicht nach innen drehen<br>peitschenförmiges Nachschlagen des Unterschenkels und des Fußes („Kick") |
| Armbewegung | Arm taucht gestreckt seitlich vom Kopf (in Verlängerung der Schulter) mit dem kleinen Finger zuerst ins Wasser ein<br>Wasserfassen<br>Handfläche steht dabei annähernd rechtwinklig zur Vortriebsrichtung<br>Finger annähernd geschlossen<br>Zugphase:<br>Arm wird bis in Schulterhöhe gezogen, der Ellbogen ist dabei am stärksten gebeugt (ca. 90 Grad)<br>Druckphase:<br>Arm wird geradlinig neben dem Körper bis zum Oberschenkel gedrückt<br>Zug- und Druckphase in S-Form ausführen<br>Schwungphase:<br>Arm verlässt Wasser, wird locker und entspannt wieder (weit) nach vorn geführt<br>Armbewegung ist eine wechselseitige (alternierende) pausenlose Bewegung, gleichmäßig beschleunigt ausgeführt |

| | |
|---|---|
| Atmung | Einatmung erfolgt regelmäßig in der Schwungphase des Atemarmes<br>Ausatmung erfolgt während der Zug- und der Druckphase des gleichen Atemarmes |
| Gesamtbewegung | auf einen Armzyklus sechs Beinschläge (Sechserbeinschlag)<br>Koordination der Bewegungen (Arme und Beine) fließend und rhythmisch |

**Schmetterlingsschwimmen**

| **Beschreibung von** | **Bewegungsschwerpunkte** |
|---|---|
| Körperlage | ständig verändernde Gleitbootlage<br>Bauchlage wellenförmige Bewegung des Körpers |
| Beinbewegung | Gleichschlagbewegung, die fortlaufend ausgeführt wird<br>verlaufender Kraftimpuls: von der Lendenwirbelsäule über die Hüftgelenke, die Oberschenkel und Kniegelenke bis zu den Füßen<br>beim Abwärtsschlag Füße leicht nach innen gedreht<br>Es erfolgen zwei Beinschläge auf einen Armzug:<br>ein Abwärtsschlag erfolgt, kurz bevor die Arme das Wasser verlassen (Ende der Druckphase)<br>der andere Abwärtsschlag beim Eintauchen der Arme |
| Armbewegung | die gestreckten Arme tauchen weit vor dem Kopf in das Wasser ein<br>Wasserfassen<br>Handflächen stehen dabei annähernd rechtwinklig zur Vortriebsrichtung<br>Finger annähernd geschlossen<br>Zugphase:<br>Arme werden bis in Schulterhöhe gezogen<br>die Ellbogen sind dabei am stärksten gebeugt (ca. 90 Grad)<br>Druckphase:<br>Arme werden unter dem Körper bis zu den Oberschenkeln gedrückt<br>Schwungphase:<br>annähernd gestreckten Arme verlassen das Wasser<br>werden aktiv, aber entspannt seitlich am Körper weit nach vorn geführt<br>Armbewegung ist eine gleichseitige pausenlose Bewegung, die gleichmäßig beschleunigt ausgeführt wird |
| Atmung | Einatmung erfolgt am Ende der Druckphase<br>Kopf wird dabei leicht angehoben, Schultern bleiben waagerecht<br>Ausatmung beginnt am Ende der Schwungphase<br>es empfiehlt sich die Zweieratmung |
| Gesamtbewegung | auf einen Armzyklus zwei Beinschläge<br>Koordination der Bewegungen (Arme und Beine) fließend und rhythmisch |

Schwimmunterricht - Anfängerschwimmen ☐

Spiel- oder Sportarrangement ☐

**Lehrprobenvorbereitungsblatt - Anlage 3**

| | | |
|---|---|---|
| **Datum:** | **Prüf. Nr.:** | Materielle Vorbereitung: |
| **Name:** | | |
| **Lehrprobenthema mit Nummer** | | |
| **FW/TW** | | |
| **Festlegung des Entwicklungstandes:** | | |

| Zeit | Teilzielstellungen | Inhalt/Stoff | Belastung/Erholung | | methodisch-organisatorisches Vorgehen |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |

***Zuordnung der Inhalte - Erläuterungen (informativ) auf der Internetseite zum Beruf***