Landesdirektion Sachsen

Zuständige Stelle für die Fortbildungsprüfung

Geprüfte/r Meister/in für Bäderbetriebe

(Stand: 3. Februar 2026)
zuletzt geändert am 25. August 2026
Änderungen rot kenntlich gemacht

Geprüfter Meister/Geprüfte Meisterin für Bäderbetriebe

Fortbildungsprüfung
Praktischer Teil

- Wertungsgrundsätze -

im Prüfungsfach "Rettungsschwimmen und Schwimmsport" der Verordnung über die Prüfung zum anerkannten Abschluss Geprüfter Meister für Bäderbetriebe/Geprüfte Meisterin für Bäderbetriebe (BäderMeistPrV) vom 7. Juli 1998 (BGBl. S. 1810) in der jeweils gültigen Fassung, i. V. m. der Prüfungsordnung der Landesdirektion Sachsen für die Fortbildungsprüfung zum anerkannten Abschluss Geprüfter Meister für Bäderbetriebe/Geprüfte Meisterin für Bäderbetriebe (POGeMBäd) vom 28. Juni 2007 in der jeweils gültigen Fassung

---

1. Prüfungsanforderungen

In diesem fachpraktischen Teil der Prüfung sind gemäß § 6 Abs. 2 BäderMeistPrV Aufgaben aus den folgenden Prüfungsfächern auszuführen:

1.1. Rettungsschwimmen und Schwimmsport

1.1.1. Rettungsschwimmen

Praxisnahe Rettungsübung (Komplexübung) mit Startsprung in Kleidung vom Beckenrand, Anschwimmen, Aufnehmen einer Tauchpuppe aus ca. 2 Metern Tiefe, Ausführen eines Befreiungsgriffes, Abschleppen, Anlandbringen, Maßnahmen der Erstversorgung, Wiederbelebungsversuche mit einem AED-Gerät[1] und 5-minütiger Herz-Lungen-Wiederbelebung an einem Übungsphantom

1.1.2. Schwimmsport

1.1.2.1. Vorbereitung und Durchführung eines Schwimmtrainings (Lehrprobe)
1.1.2.2. Vorführung einer Sportschwimmtechnik (Wettkampftechnik), einschließlich Start und Wende über eine Strecke von 50 Metern

[1] Automatisierter externer Defibrillator

2. Durchführung und Bewertung

- Die Bewertung erfolgt gemäß § 8 BäderMeistPrV i. V. m. § 22 POGeMBäd 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 Wasserwacht bzw. der DLRG), 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, die zu einem Vorteil führen, stellen eine Täuschungshandlung gemäß § 19 POGeMBäd dar. Die Rettungsschwimmkleidung ist vom Prüfungsteilnehmer mitzubringen.

Bezüglich der Durchführung und Bewertung der Prüfungsfächer ergibt sich Folgendes:

2.1. Rettungsschwimmen und Schwimmsport

2.1.1. Rettungsschwimmen

Praxisnahe Rettungsübung

Allgemeines

- Prüfungsteilnehmer und abzuschleppende Person tragen beide Rettungsschwimmkleidung
- Prüfungsteilnehmer und abzuschleppende Person sollten über eine etwa gleiche Körperkonstitution verfügen
- Schwimm- oder Taucherbrille sind nicht gestattet

Ablauf

- Die praxisnahe Rettungsübung ist eine zweiteilige Komplexübung die in folgender Reihenfolge in einem Zuge abzulegen ist:
  - Kopf- oder Paketsprung ins Becken
  - Anschwimmen über 20 Meter in Brustlage
  - Aufnahme einer Tauchpuppe (Torso) vom Boden des Schwimmbeckens (ca. 2 Meter Wassertiefe) bis zu deren Durchbrechung der Wasseroberfläche
  - Ausführung eines Befreiungsgriffes (Angriff erfolgt durch eine fachkundige Person)
  - Abschleppen über ca. 10 Meter mit dem Flaigschen Fesselschleppgriff bis zum Beckenrand (Retter und die zu rettende Person sind mit Jacke und Hose bekleidet)
  - Anlandbringen des zu Rettenden in Form einer Bergung (vorlings oder rücklings zur Beckenwand) über den Beckenrand durch einen Retter
  - Transport des Verunfallten mithilfe des Rautek-Griffes und anschließendes fachgerechtes Ablegen

- Nach dem fachgerechten Ablegen des Verunfallten ist der erste Teil der Komplexübung beendet und es erfolgt ein sofortiger Wechsel zum Übungsphantom (Rettungsschwimmkleidung ist vorher abzulegen) und die Durchführung folgender Maßnahmen:
  - Aufbau einer Rettungskette (Maßnahmen der Erstversorgung)
  - Wiederbelebungsversuche mit einem AED-Gerät

- 5-minütige Herz-Lungen-Wiederbelebung in der Einhelfermethode, ohne Beatmungsbeutel, sondern mit Mund-zu-Nase- oder Mund-zu-Mund-Beatmung; es gilt der Grundsatz fünf Initialbeatmungen, 30 Kompressionen zu zwei Beatmungen; Zeitstart mit Beginn der ersten Thoraxkompression

Erläuterungen

- die Prüfungsteilnehmer müssen folgende Befreiungstechniken beherrschen:
  - Halsumklammerungen mit den Händen von vorn und hinten (Halswürgegriffe)
  - Halsumklammerungen mit den Armen 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 gelegt)
  - Verunfallten rückwärts aus der Gefahrenzone transportieren

- Flaigscher Fesselschleppgriff:
  - beide Partner befinden sich in der 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 das Kinn des Ertrinkenden

Komplexübung Teil 1
(Start, Anschwimmen, Aufnehmen, Befreiungsgriff, Abschleppen, Anlandbringen)

Bewertungskriterien:

- das Aufnehmen der Tauchpuppe mit mehr als einem Tauchversuch führt zum Punktabzug
- Technikbewertung Befreiungsgriffe, Abschleppen, Anlandbringen

Bewertungshandhabung:

- Abzug von 25 Punkten je weiterem Aufnahmeversuch der Tauchpuppe
- Die Bewertung der praxisnahen Rettungsübung setzt sich zusammen aus der technischen Ausführung des Befreiungsgriffes, des Abschleppens und des Anlandbringens
- Jede dieser drei Teilaufgaben kann mit einer max. Punktzahl von 100 Punkten bewertet werden
- Die Ergebnisse dieser Teilaufgaben fließen mit folgender Gewichtung in die Gesamtpunktzahl ein:
  - technische Ausführung des Befreiungsgriffes: 40%
  - technische Ausführung des Abschleppens: 20%
  - technische Ausführung Anlandbringen: 40%

- Bezüglich der Bewertung der technischen Ausführungen ergibt sich Folgendes:
  - Ausführung des Befreiungsgriffes:
    - es muss ein demonstrierter Befreiungsgriff erfolgen
    - Angriff erfolgt durch eine fachkundige Person
    - 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 Flaigschen Fesselschleppgriff (max. 20 Punkte Abzug)
    - je weitere Fehler jeweils max. 10 Punkte Abzug
    - Abbruch der Aufgabe führt zu 0 Punkten

  - Technische Ausführung beim Abschleppen:
    - es gibt 3 vordefinierte Fehler (Handposition/ Kopfsicherung falsch, Flaig – falscher Handgriff, Kopf des Rettlings unter Wasser länger als 2 Atemzüge), die mit je maximal 20 Punkten Abzug bewertet werden können
    - weitere Fehler können mit maximal 10 Punkten Abzug bewertet werden
    - Abbruch der Aufgabe führt zu 0 Punkten

  - Technische Ausführung beim Bergen (Anlandbringen):
    - fehlende Sicherung am Beckenrand (max. 25 Punkte Abzug)
    - falscher Rautekgriff (max. 40 Punkte Abzug)
    - kein sicheres Ablegen des Kopfes (max. 25 Punkte Abzug)
    - je weitere Fehler max. 10 Punkte Abzug
    - Abbruch der Aufgabe führt zu 0 Punkten

Komplexübung Teil 2
Maßnahmen der Erstversorgung, Wiederbelebungsversuche mit AED-Gerät sowie Herz-Lungen-Wiederbelebung an einem Übungsphantom

Hinweis:

- Funktionsprüfung am Übungsphantom durch den Prüfungsteilnehmer vor der Durchführung der praxisnahen Rettungsübung

Bewertungskriterien:

- Umsetzung der Maßnahmen zur Erstversorgung
- die Handhabung des AED-Gerätes
- die Technik der Herz-Lungen-Wiederbelebung

Bewertungsgrundlage:

- Prüfungsgrundlage bilden die aktuell gültigen Leitlinien des ERC/GRC

Bewertungshandhabung:

- Maßnahmen der Erstversorgung (Aufbau einer Rettungskette):
  - besteht aus einem diagnostischen Block, der sechs Teilaufgaben umfasst
  - kein lautes Ansprechen und Anfassen sowie Rütteln an den Schultern (max. 5 Punkte Abzug)
  - Hilfe herbeirufen fehlt bzw. ist zu leise (max. 5 Punkte Abzug)
  - ungenügende Mundraumkontrolle (optisch!) und fehlendes Überstrecken des Kopfes (max. 5 Punkte Abzug)
  - Atemkontrolle (sehen, hören, fühlen) ist zu kurz (< 10 sek.) bzw. fehlt (max. 5 Punkte Abzug)
  - Notruf wurde nicht, bzw. nicht korrekt abgesetzt (Notrufnummer nennen, 3-W-Fragen) (max. 5 Punkte Abzug)
  - fehlerhafte Abfolge der Maßnahmen (max. 5 Punkte Abzug)
  - weitere Fehler können mit max. 5 Punkten Abzug bewertet werden

- Handhabung des AED-Gerätes (Wiederbelebungsversuche mit AED-Gerät):
  - keine zügige Handhabung wird mit max. 5 Punkten Abzug bewertet
  - falsches Anlegen der Elektroden wird mit max. 5 Punkten Abzug bewertet
  - fehlerhafte bzw. ungenügende Sicherheitsmaßnahmen werden mit max. 5 Punkten Abzug bewertet
  - weitere Fehler können mit max. 5 Punkten Abzug bewertet werden

- Für die Bewertung der Herz-Lungen-Wiederbelebung werden die elektronisch ausgegebenen Daten des Übungsphantoms herangezogen
- Bewertet werden:
  - Frequenz:
    - liegt die Frequenz unter 100 oder über 120 wird dies mit 5 Punkten Abzug bewertet
    - bei einer Frequenz zwischen 100 und 120 erfolgt kein Punktabzug
  - Effektivität der Thoraxkompression:
    - der Druckpunkt / die Handposition wird mit maximal 5 Punkten Abzug bewertet
    - die Drucktechnik / Entlastung wird mit max. 5 Punkten Abzug bewertet
    - die Drucktechnik / Drucktiefe wird mit max. 15 Punkten Abzug bewertet
  - Effektivität der Beatmung wird mit max. 25 Punkten Abzug bewertet; für die Bewertung ist die Anzahl der korrekt ausgeführten Beatmungen (400 bis 700 ml) maßgeblich

- fehlerhafte oder fehlende Durchführung von fünf Initialbeatmungen führt zu max. 10 Punkten Abzug
- weitere Fehler können mit max. 10 Punkten Abzug bewertet werden

2.1.2. Schwimmsport

2.1.2.1. Schwimmtraining

Allgemeines:

- Nachweis didaktisch-methodischer Fähigkeiten und Fertigkeiten (vorführen, vermitteln, korrigieren)
- Es ist eine Lehrprobe für eine Trainingseinheit im Schwimmen abzulegen
- Den Prüfungsteilnehmern wird spätestens 14 Tage vor Beginn der Prüfung ein Thema für die Lehrprobe nach der Zufallsauswahl vorgegeben
- Der Prüfungsteilnehmer erarbeitet ein Konzept für eine Trainingseinheit über 15 Minuten
- Das Konzept ist am Prüfungstag in dreifacher Ausfertigung mitzubringen und wird vor Prüfungsbeginn eingesammelt
- Die zur Durchführung der Lehrprobe benötigten Hilfsmittel sind vom Prüfungsteilnehmer zur Prüfung mitzubringen

Ablauf:

- Die Lehrprobe umfasst
  - eine 5-minütige Vorstellung mit Erläuterung / Begründung des Konzeptes zur Lehrprobe durch den Prüfling (Grundlage hierfür bildet das vom Prüfungsteilnehmer auf dem Lehrprobenvorbereitungsblatt erarbeitete Konzept)
  - eine 15-minütige praktische Durchführung der Lehrprobe
    - Die Lehrprobe wird als komplette Trainingseinheit grundsätzlich mit 6 Teilnehmern (Trainierende) über 15 Minuten ohne Zuhilfenahme des schriftlichen Konzepts praktisch durchgeführt
  - und ein ca. 15-minütiges Fachgespräch mit der Prüfungskommission

Bewertungskriterien:

- Vorstellung der Lehrprobe
- schriftliches Konzept (Lehrprobenvorbereitungsblatt)
- praktische Durchführung der Lehrprobe
- Fachgespräch

Bewertungsgrundlagen:

- Lehrprobenvorstellung und schriftliches Konzept:
  - Vorstellung mit Begründung und Erläuterung der Lehrprobe (ohne Zuhilfenahme des schriftlichen Konzeptes) wird mit max. 50 Punkten bewertet
  - korrekte Zuordnung der Vorgaben entsprechend des Lehrprobenvorbereitungsblattes wird mit max. 20 Punkten bewertet
  - inhaltliche Gestaltung der Teilzielstellung (max. 20 Punkte)
  - Rechtschreibung und Form (max. 10 Punkte)

- praktische Durchführung der Lehrprobe:
  - Stundeneröffnung und Stundenabschluss (Nennung und Erläuterung des Stundenziels, Sicherheitshinweise, Auswertung, Ausblick, etc.) wird mit max. 5 Punkten bewertet
  - Ziel – Inhalt – Adäquate Übung (max. 40 Punkte)

- methodisches, organisatorisches Vorgehen (Ordnungs- und Betriebsformen, Einbeziehung von Unterrichtsmitteln, freudbetontes Üben, Umgang mit den Übenden, Trainingsmethodik, etc.) wird mit max. 30 Punkten bewertet
- Technikerläuterungen (max. 15 Punkte)
- Fehlererkennung und ggf. -korrektur (max. 10 Punkte)

– Fachgespräch:
  - Rahmenbedingungen (Kursstunde, Materialien, Baulichkeit, Wassertemperatur, Personal, etc.) werden mit max. 30 Punkten bewertet
  - Begründung der Übungsauswahl (max. 30 Punkte)
  - Begründung des methodischen und organisatorischen Vorgehens (max. 30 Punkte)
  - Erreichen der Zielstellungen (Selbstreflexion) wird mit max. 10 Punkten bewertet

Bewertungshandhabung:

– Für die schriftliche Lehrprobenvorbereitung und Vorstellung der Lehrprobe, die praktische Durchführung sowie das Fachgespräch können jeweils maximal 100 Punkte vergeben werden
– Es erfolgt eine Mittelwertbildung zwischen schriftlicher Vorbereitung und Vorstellung, praktischer Durchführung und Fachgespräch

2.1.2.2. Beherrschung der Sportschwimmtechniken

Allgemeines

- Nachweis der Beherrschung einer Sportschwimmtechnik (Wettkampftechnik), einschließlich Start und Wende über eine Strecke von 50 Metern
- Der Prüfungsteilnehmer zieht am Prüfungstag verdeckt eine der Sportschwimmtechniken (Brust-, Rückenkraul-, Kraul- oder Schmetterlingsschwimmen)
- Grundlage für die Bewegungsabläufe in den Sportschwimmtechniken sind die Technikleitbilder
- Die Schwimmgeschwindigkeit sollte bei ca. 80 % der Geschwindigkeit unter Wettkampfbedingungen liegen
- Der Start erfolgt ohne Kommando

Bewertungskriterien

- Die Bewertung setzt sich zusammen aus der technischen Ausführung des Starts, des Schwimmens, der Wende und des Anschlags

Bewertungsgrundlagen

- Technikleitbilder (Anlage 1)

Bewertungshandhabung

- eine korrekt ausgeführte Schwimmtechnik wird mit 100 Punkten bewertet
- bezüglich der Bewertung der technischen Ausführung des Starts werden Fehler mit jeweils maximal 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 Punkte; jeder Fehler mit max. 5 Punkten Abzug bewertet (max. 60 Punkte Abzug)
- bezüglich der Bewertung der technischen Ausführung der Wende können Fehler mit jeweils maximal 5 Punkten Abzug bewertet werden (max. 15 Punkte Abzug)
- bezüglich der Bewertung der technischen Ausführung des Anschlags führt ein fehlerhafter Anschlag zu einem Abzug von maximal 5 Punkten; ein fehlender Anschlag führt zu 5 Punkten Abzug

Wertungstabelle 1:

Bewertungsskala

entsprechend 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 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

Anlage 1:

Technikleitbilder Sportschwimmtechnik

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

Kraulschwimmen	
Beschreibung	**Bewegungsschwerpunkte**
Körperlage	– ruhige, gerade Gleitbootlage – Bauchlage – Hüfte liegt tiefer als die Schultern durch alternierende Armtätigkeit – Körperrotation um die Längsachse („Rollen um die Längsachse“)
Beinbewegung	– pausenlose, wechselseitige (alternierende) Auf- und Abwärtsbewegung, die nahe der Wasseroberfläche ausgeführt wird – Abwärtsschlag des Beines gibt den Hauptvortrieb – verlaufender Kraftimpuls: aus der Hüfte über den Oberschenkel, Unterschenkel bis zu den Füßen – 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 – Wasserfassen – Handfläche steht dabei annähernd rechtwinklig zur Vortriebsrichtung – Finger annähernd geschlossen *Zugphase:* – Arm wird bis in Schulterhöhe gezogen – der Ellenbogen ist dabei am stärksten gebeugt (ca. 90 Grad) *Druckphase:* – Arm wird geradlinig unter dem Körper bis zum Oberschenkel gedrückt *Schwungphase:* – Arm wird locker und entspannt wieder (weit) nach vorn geführt – dabei ist der Ellenbogen der höchste Punkt – Armbewegung ist eine wechselseitige (alternierende) pausenlose Bewegung gleichmäßig beschleunigt ausgeführt
Atmung	– Einatmung erfolgt am Ende der Druckphase des Atemarmes – dabei wird der Kopf zur Seite gedreht – Ausatmung erfolgt am Ende der Schwungphase bis Beginn der Druckphase des Atemarmes – es empfiehlt sich die Dreieratmung – kein Wechsel der Atemtechnik/des Atemrhythmus
Gesamtbewegung	– auf einen Armzyklus sechs Beinschläge (Sechserbeinschlag) – Koordination der Bewegungen (Arme und Beine) fließend und rhythmisch

Rückenkraulschwimmen	
Beschreibung	**Bewegungsschwerpunkte**
Körperlage	– ruhige, gerade Gleitbootlage – Rückenlage – Hüfte liegt tiefer als die Schultern – Blick ist schräg nach oben gerichtet – durch alternierende Armtätigkeit, Körperrotation um die Längsachse („Rollen um die Längsachse“)
Beinbewegung	– pausenlose wechselseitige (alternierende) Auf- und Abwärtsbewegung, die nahe der Wasseroberfläche ausgeführt wird – Aufwärtsschlag des Beines gibt den Hauptvortrieb – verlaufender Kraftimpuls: aus der Hüfte über den Oberschenkel, Unterschenkel bis zu den Füßen beim Aufwärtsschlag – Fuß leicht nach innen drehen – peitschenförmiges Nachschlagen des Unterschenkels und des Fußes („Kick“)
Armbewegung	– Arm taucht gestreckt seitlich vom Kopf (in Verlängerung der Schulter) mit dem kleinen Finger zuerst in das Wasser ein – Wasserfassen – Handfläche steht dabei annähernd rechtwinklig zur Vortriebsrichtung – Finger annähernd geschlossen *Zugphase:* – Arm wird bis in Schulterhöhe gezogen, der Ellenbogen ist dabei am stärksten gebeugt (ca. 90 Grad) *Druckphase:* – Arm wird geradlinig neben dem Körper bis zum Oberschenkel gedrückt – Zug- und Druckphase in S-Form ausführen *Schwungphase:* – Arm verlässt Wasser, wird locker und entspannt wieder (weit) nach vorn geführt – Armbewegung ist eine wechselseitige (alternierende) pausenlose Bewegung, gleichmäßig beschleunigt ausgeführt
Atmung	– Einatmung erfolgt regelmäßig in der Schwungphase des Atemarmes – Ausatmung erfolgt während der Zug- und der Druckphase des gleichen Atemarmes
Gesamtbewegung	– auf einen Armzyklus sechs Beinschläge (Sechserbeinschlag) – Koordination der Bewegungen (Arme und Beine) fließend und rhythmisch

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

Anlage 2 der Wertungsgrundsätze

Datum:

Name:

Lehrprobenthema mit Nummer

Festlegung des Entwicklungsstandes:

Materielle Vorbereitung:

Rahmenbedingungen für die Kursstunde:

vorhanden:	veränderbar:

Zeit	Teilziel-stellungen	Inhalt/Stoff (Was mache ich?)	Belastung/Erholung		methodisch-organisatorisches Vorgehen (Wie mache ich es?)

Selbstständigkeitserklärung

Hiermit erkläre ich, dass ich das vorliegende Lehrprobenvorbereitungsblatt selbstständig verfasst und keine anderen als die erlaubten Hilfsmittel benutzt habe. Die Stellen des Lehrprobenvorbereitungsblattes, die anderen Quellen im Wortlaut oder dem Sinn nach entnommen wurden, sind durch Angaben der Herkunft kenntlich gemacht.

Zusatzerklärung: Verwendung von künstlicher Intelligenz

Hiermit versichere ich (bitte ankreuzen):

☐ dass ich keine KI-basierten Tools verwendet habe.

☐ dass ich die Verwendung von KI-basierten Tools wie folgt dokumentiert habe.

Alle Abschnitte, die mithilfe von KI-basierten Tools entworfen, verfasst und/oder bearbeitet wurden, sind kenntlich gemacht und nachgewiesen. Ich bin mir bewusst, dass die Verwendung von Texten oder anderen Inhalten und Produkten, die durch KI-basierte Tools generiert wurden, keine Garantie für deren Qualität darstellt. Ich verantworte die Übernahme jeglicher von mir verwendeter maschinell generierter Passagen vollumfänglich selbst und trage die Verantwortung für eventuell durch die KI generierte fehlerhafte oder verzerrte Inhalte, fehlerhafte Referenzen, Verstöße gegen das Datenschutz- und Urheberrecht oder Plagiate.

---------- _____

Ort, Datum Unterschrift