

Für alle Grundschulen, Kindergärten und Kindertageseinrichtungen Niedersachsens!—Alle sammeln mit!



Auch in diesem Schuljahr bietet der **Landesschwimmverband Niedersachsen** wieder den beliebten **Grundschulwettbewerb Niedersachsen schwimmt** an. Für jede/-n **Teilnehmer/-in** gibt es **Urkunden** und insgesamt **6 Pokale** verlosen wir unter allen Gruppen mit erreichter Punktzahl. Und auch in diesem Jahr gilt, egal ob Nichtschwimmende oder ambitionierte Wettkampfschwimmer, alle Teilnehmenden sammeln Punkte für den Wettbewerb.

Teilnahmebedingungen

Teilnehmende

- Alle Klassen/Gruppen aus niedersächsischen Grundschulen, Förderschulen, Kindertagesstätten sowie Kindergärten

Rahmenbedingungen

- Die Schwimmbadgröße ist nicht wichtig, da nicht auf Zeit geschwommen wird
- Übungen die aufgrund der Beschaffenheit des Schwimmbades nicht abgelegt werden können, werden einfach auf dem Auswertebogen gekennzeichnet und wir nehmen diese aus eurer Wertung raus
- Kampfrichter werden nicht benötigt, denn wir stellen die Fairness an vorderste Stelle-Wir vertrauen euch!
- Hilfsmittel werden benötigt, auch in diesem Jahr sind es ein Wasserball, Ringe, Bretter, oder Pull-Buoys

Zielpunktzahl

- Wie immer gilt es die Jahreszahl des zweiten Schulhalbjahres zu erreichen, also dieses Jahr 2024!

Sonderregelung für kleine Gruppen

- Für kleine Gruppen haben wir eine besondere Formel, so dass auch diese eine Zielpunktzahl erreichen können, um an der großen Auslosung teilnehmen zu können



Auszeichnungen

- 🕒 Alle Teilnehmenden der Gruppen/Klassen erhalten eine Urkunde. Egal, ob die Punktzahl von 2024 erreicht wurde, oder nicht. Alle die den Schritt, oder sogar Sprung ins Wasser wagen sind Gewinner!
- 🕒 6 Pokale verlosen wir unter allen teilnehmenden Klassen/Gruppen, welche die Zielpunktzahl erreicht haben. Hierfür muss aber zwingend der Einsendeschluss beachtet werden. Dieses Jahr ist es aufgrund des frühen Ferienbeginns der 31. Mai 2024.

Allgemeine Regeln

- 🕒 Jede Übung sollte mindestens von einem Kind absolviert werden
- 🕒 Selbstverständlich dürfen die Übungen mehrfach durchgeführt werden, aber:
- 🕒 Das Ergebnis einer Übung darf von einem Kind auch nur einmal in die Wertung eingebracht werden

Wettbewerbszeitraum

- 🕒 Der Wettbewerb startet mit dem Schuljahr 2023/2024.
- 🕒 Einsendeschluss der Auswertebögen für die Teilnahme an der Verlosung ist der 31. Mai 2024.
- 🕒 Danach eingesendete Auswertebögen nehmen nicht an der Auslosung teil. Weiterhin bitte die restlichen Bögen bis zum 21. Juni 2024 zusenden, damit wir noch rechtzeitig vor Schuljahresende die Urkunden versenden können.



Die Aufgaben und Punkte

Neue Abzeichen:

- ☉ gezählt werden alle Schwimmabzeichen, die im Zeitraum dieses Wettbewerbes abgelegt werden (**10 Punkte pro Abzeichen**)

Wechselbeinschlag in Seitlage(15m):

- ☉ Auf die Seite legen
- ☉ Unterer Arm ist ausgestreckt in Schwimmrichtung
- ☉ Oberer Arm ist angelegt am zugehörigen Oberschenkel
- ☉ mit dieser Körperhaltung 15m Wechselbeinschlag schwimmen (**10 Punkte**)

Hundepaddeln(15m)

- ☉ in Bauchlage wird der Kopf über Wasser gehalten
- ☉ Hände bewegen sich wie bei einem paddelnden Hund, wechselseitig unter Wasser widerstandsarm nach vorne, und zum Abdrücken mit einer möglichst großen Antriebsfläche nach hinten
- ☉ Die Beine werden wechselseitig bewegt (**10 Punkte**)



Gleiten

- 🕒 Kräftiger Abstoß von der Beckenwand unter Wasser
- 🕒 Dabei Arme strecken und den Kopf dazwischen „verstecken“
- 🕒 Jetzt richtig groß machen und den Schwung so lang wie möglich ausnutzen und gleiten **(5 Punkte pro Meter)**

Qualle(15m)

- 🕒 Rückenlage mit Armen an der Seite liegend
- 🕒 Hände werden unter Wasser Richtung Schulter bewegt
- 🕒 Füße werden wie beim Brustbeinschlag angezogen
- 🕒 Dabei eine gute Wasserlage beibehalten und so wenig wie möglich untertauchen
- 🕒 Arme drücken den Körper in Richtung Beine ab
- 🕒 Nun die Füße/Beine schließen, wie beim Brustbeinschlag
- 🕒 Schwung ausnutzen und Gleiten **(15 Punkte)**

Delfinsprünge (max. 5 Sprünge)

- 🕒 Das Wasser sollte euch für diese Übung im Stand bis zu den Schultern gehen
- 🕒 Ihr fangt an mit der Delfin-Armbewegung über Wasser nach vorne
- 🕒 Kopf und Hände tauchen ein
- 🕒 Hände tauchen tief hinunter, der Oberkörper hinterher
- 🕒 Auf den Beckenboden tauchen und dort aufsetzen
- 🕒 Schräg nach oben Richtung Wasseroberfläche abspringen
- 🕒 Es dürfen keine Brustbeinschläge gemacht werden!
- 🕒 Aus dem Wasserspringen wie ein Delfin und wieder von vorne beginnen **(5 Punkte pro Sprung)**



Dauerschwimmen

- 8 Minuten ohne Pause am Stück schwimmen
- Die Schwimmelage ist beliebig **(30 Punkte)**

Streckentauchen (max. 25m)

- Unter Wasser Abstoßen
- Tauche so weit du kannst, ohne Luft zu holen
- Tipp 1: Am besten geht dies mit Brust-Tauchzügen
- Tipp 2: Versuche möglichst in derselben Tiefe zu tauchen
(pro 5m/5 Punkte)



Schiffchen (15m)

- In Rückenlage flach auf das Wasser legen
- Füße zeigen in Schwimmrichtung
- Ganzer Körper sollte gestreckt sein
- Arme liegen am Körper
- Durch kreisförmige Bewegungen der Hände neben der Hüfte erfolgt die Fortbewegung **(20 Punkte)**

Ringe Tauchen

- 3 Ringe oder andere sinkende Gegenstände werden auf dem Boden des Schwimmbeckens verteilt
- In einem Tauchgang müssen diese an die Wasseroberfläche geholt werden **(15 Punkte)**



Wasserball-Zielwerfen

- 🕒 Jedes Kind hat 3 Versuche
- 🕒 Jeweils ein Ball aus 3m, aus 4m und 10m durch einen Reifen am Beckenrand werfen (andere Ziele sind natürlich auch möglich)
(Treffer aus 3m = 1 Punkt, Treffer aus 4m = 5 Punkte, Treffer aus 5m (10 Punkte))

Springen

- 🕒 Es stehen drei Sprünge zur Auswahl
- 🕒 Der beste Sprung kommt in die Wertung

Fußsprung vom Beckenrand (5 Punkte)

Kopfsprung vom Rand (10 Punkte)

Kopfsprung vom Startblock (15 Punkte)

Tandemschwimmen (15m)

- 🕒 Zusammen mit einem Partner bildet ihr ein schwimmendes Tandem
- 🕒 Eine/r ist vorne und macht die Armbewegungen
- 🕒 Eine/r ist dahinter und macht die Beinbewegung
- 🕒 Die Technik der Arm- und Beinbewegungen ist beliebig
- 🕒 Der hintere Schwimmer fasst an die Füße **(pro Tandem 20 Punkte)**



Auswertung:

- 🕒 Die Aufgaben mit Beschreibung, sowie auch der Punkteverteilung sind dieser Ausschreibung zu entnehmen
- 🕒 Der Auswertebogen wird als Excel- und als PDF-Datei auf unserer Homepage www.lsn-info.de bereitgestellt.
- 🕒 Bitte nicht die Auswertebögen aus dem letzten Jahr benutzen, da dort andere Übungen und Punktzahlen enthalten sind.

Einsenden der Auswertebögen:

- 🕒 Neben den Punkten ist es ganz wichtig, dass die Schule mit Anschrift und Klassenbezeichnung angegeben ist.
- 🕒 Um einerseits Papier und Kosten zu sparen und andererseits uns die Bearbeitung zu vereinfachen, können die Unterlagen gerne per Mail zurückgeschickt werden.

- 🕒 Landesschwimmverband Niedersachsen e.V.
- 🕒 Ferdinand-Wilhelm-Fricke Weg 10
- 🕒 30169 Hannover

Ansprechpartner:

- 🕒 Dennis Yaghobi
- 🕒 Tel: 0511 260929-13

Mail: Dennis.Yaghobi@lsn-info.de

Homepage: www.lsn-info.de

IG-Fanpage: https://www.instagram.com/lsn_landesschwimmverband_nds