

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



Auch in diesem Schuljahr organisiert der Landesschwimmverband Niedersachsen erneut den beliebten Grundschulwettbewerb "**Niedersachsen schwimmt**". Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer erhalten eine Urkunde, und unter allen Gruppen mit erreichter Punktzahl werden insgesamt **acht** Pokale verlost. Wie auch in den vergangenen Jahren gilt: Ob Nichtschwimmer oder ambitionierte Wettkampfschwimmer, alle Teilnehmenden sammeln Punkte für den Wettbewerb und helfen Ihrer Klasse bei einem großartigen Wassererlebnis.

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 eine Pool-Noodle, Ringe, Bretter oder Pull-Buoys

Zielpunktzahl

- ⌚ Wie immer gilt es die Jahreszahl des zweiten Schulhalbjahres zu erreichen, also dieses Jahr 2026!

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 2026 erreicht wurde, oder nicht. Alle die den Schritt, oder sogar Sprung ins Wasser wagen sind Gewinner!
- 8 Pokale verlosen wir unter allen teilnehmenden Klassen/Gruppen, welche die Zielpunktzahl erreicht haben. Hierfür muss aber zwingend der Einsendeschluss beachtet werden. Dieses Mal ist es der 01. Juni 2026.

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 2025/2026.
- Einsendeschluss der Auswertebögen für die Teilnahme an der Verlosung ist der 01. Juni 2026.
- Später eingesendete Auswertebögen nehmen nicht an der Auslosung teil. Weiterhin bitte die restlichen Bögen bis zum 22. Juni 2026 zusenden, damit wir noch rechtzeitig vor Schuljahresende die Urkunden versenden können.



Die Aufgaben und Punkte

Neue Abzeichen:

- gezählt werden alle Schwimmabzeichen des Deutschen Schwimmpasses, oder das Erreichen einer der vier Niveaustufen aus dem Schulschwimmpass, innerhalb des Schuljahres (**10 Punkte pro Abzeichen, oder Niveaustufe**)

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**)



Seepferdchenschwimmen (60sek.)

- ⌚ Du benötigst eine Schwimmnudel auf die du dich setzt, wie bei einem Pferd
- ⌚ Zum Fortbewegen können sowohl Arme, als auch Beine benutzt werden
- ⌚ Versuche nun in 60 Sekunden, so viele Meter wie möglich zu schaffen (**5 Punkte pro 5 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 Schwimmlage ist beliebig (**30 Punkte**)

Streckentauchen (max. 25m)

- ⌚ Unter Wasser Abstoßen
- ⌚ Tauche soweit 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**)



Spielen wie eine Robbe

- ⌚ Schraube (in Bauchlage auf dem Wasser liegen und sich einmal um die eigene Körperlängsachse drehen)
- ⌚ Vorwärtsrolle (aus senkrechter Körperhaltung eine Rolle nach vorne)
- ⌚ Rückwärtsrolle (aus senkrechter Körperhaltung eine Rolle nach hinten)
- ⌚ Alle drei Drehungen/Rollen können zusammengerechnet werden
- ⌚ Die Bewegungen werden aus einer Schwimmbewegung gestartet (**nicht** stehend mit Kontakt zum Boden)
(Schraube= 5 Punkte, Rolle vorwärts =10 Punkte, Rolle rückwärts = 15 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 die 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