



# Lehrerkarten

## Niedersachsen schwimmt • Schuljahr 2026/27

Alle dreizehn Wettbewerbsübungen in der Reihenfolge des Auswertebogens.

Die Karten zum Gleiten stehen am Ende als Zusatzmaterial — Gleiten ist keine Wertungsübung, aber eines der vier Kernelemente.

Landesschwimmverband Niedersachsen e.V.



Den Körper auf die Seite  
drehen + Wechselbeinschlag



Der untere Arm ist gestreckt, der obere Arm wird locker auf die Hüfte gelegt



Kopf über Wasser halten



Mit den Armen von  
vorne nach hinten ziehen



Die Arme unter Wasser  
wieder nach vorne führen



Die Beine machen eine  
Kraulbeinbewegung



Den Oberkörper  
möglichst stabil halten



Immer in Bewegung  
bleiben

## Nudelreiten — 60 Sekunden

Auf die Poolnudel setzen wie auf ein Pferd

Arme und Beine dürfen beide antreiben

In 60 Sekunden so viele Meter wie möglich schaffen

**5 Punkte pro 5 Meter**

*Bis Schuljahr 2025/26 hieß diese Übung „Seepferdchenschwimmen“.*



gestreckte Rückenlage



Hände und Füße werden  
zeitgleich angezogen



hohe Rückenlage  
beibehalten



so wenig wie möglich  
untertauchen



Hände drücken Richtung  
Beine



Beine schließen



lang machen und gleiten

# Dauerschwimmen

Ohne Pause am Stück schwimmen

Die Schwimmlage ist beliebig

Es zählt nur die höhere der beiden Stufen

**4 Minuten = 15 Punkte • 8 Minuten = 30 Punkte**

*Die 4-Minuten-Stufe ist neu — damit auch Kinder Punkte holen, die die vollen 8 Minuten noch nicht schaffen.*



Partner an die  
Knöchel fassen



Vordermann  
schwimmt Kraularme



Hintermann schwimmt  
Brust-Beine



Der Vordermann gibt  
den Rhythmus vor



Hintermann stimmt sich  
auf den Vordermann ab



Spannung im  
Körper halten



ruhige Wasserlage auf  
dem Rücken



Beine und Füße lang  
lassen



Hände und Unterarme seitlich  
rein und raus bewegen



möglichst gerade  
schwimmen :-D



Unter Wasser abstoßen beliebig  
Fortbewegen- dabei drei  
Tauchkörper vom Boden

## Spielen wie eine Robbe

**Schraube** — in Bauchlage einmal um die eigene Längsachse drehen

**Rolle vorwärts** — aus senkrechter Haltung nach vorne rollen

**Rolle rückwärts** — aus senkrechter Haltung nach hinten rollen

**5 / 10 / 15 Punkte — alle drei zählen zusammen**

*Aus einer Schwimmbewegung starten — nicht stehend mit Bodenkontakt.*



beide Füße  
nebeneinander



Absprung nach oben



Spannung aufbauen



gerade und gestreckt  
eintauchen



so geht's auch :-D



## Start vom Beckenrand



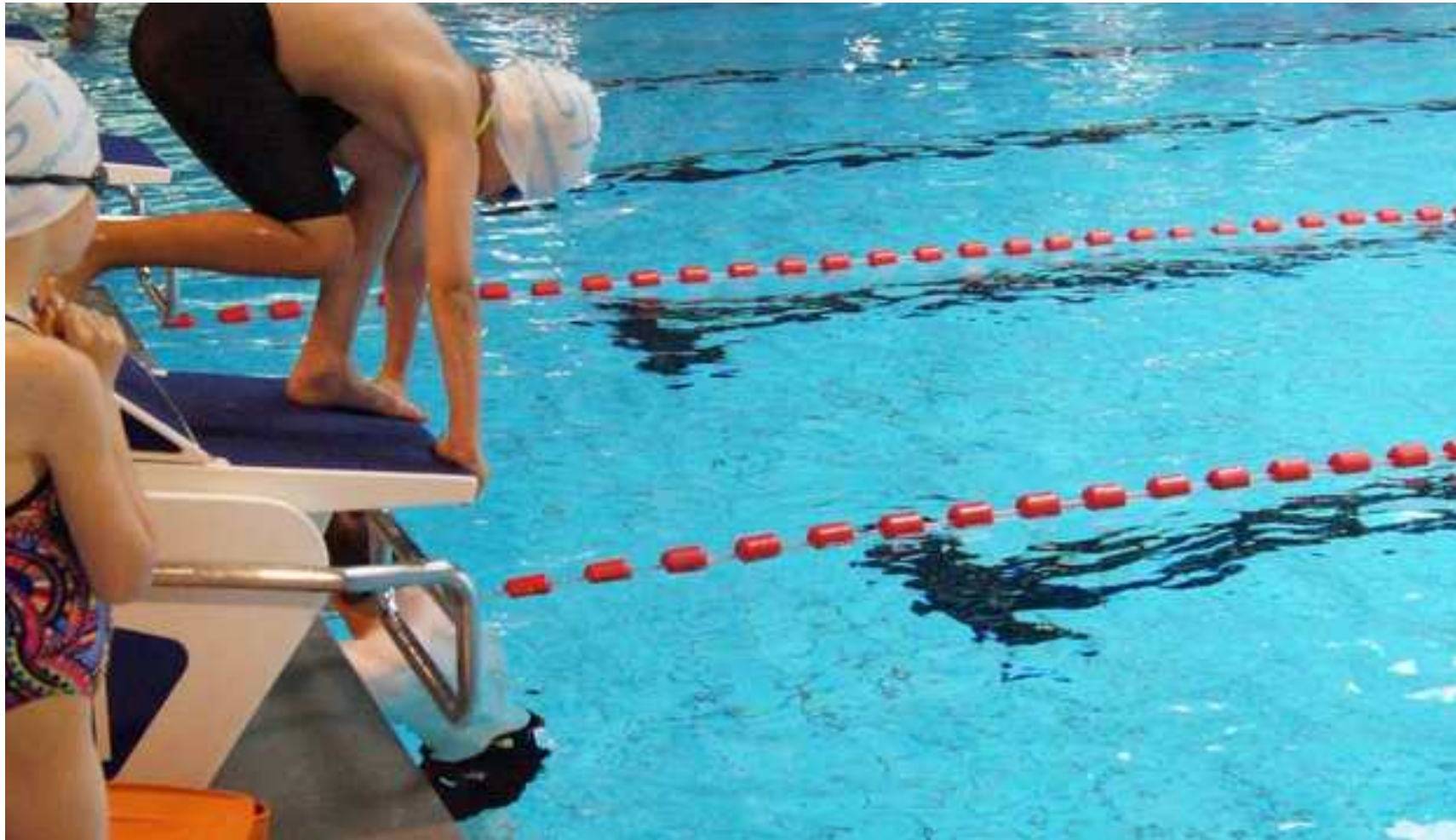
Hände zusammenbringen  
und Kopf zwischen die Arme



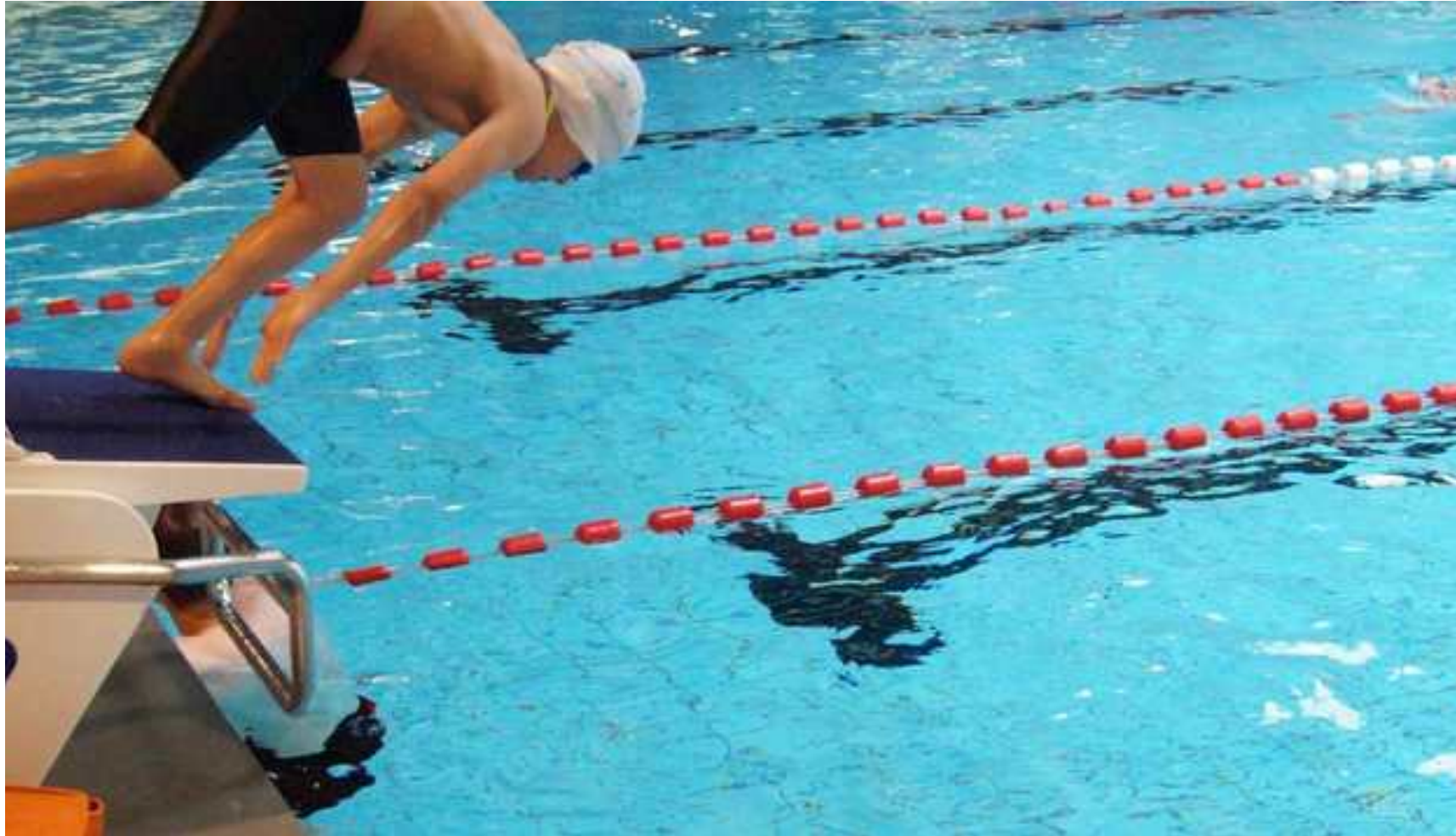
## Absprung



lang strecken und in ein kleines  
"Schlüsselloch" tauchen



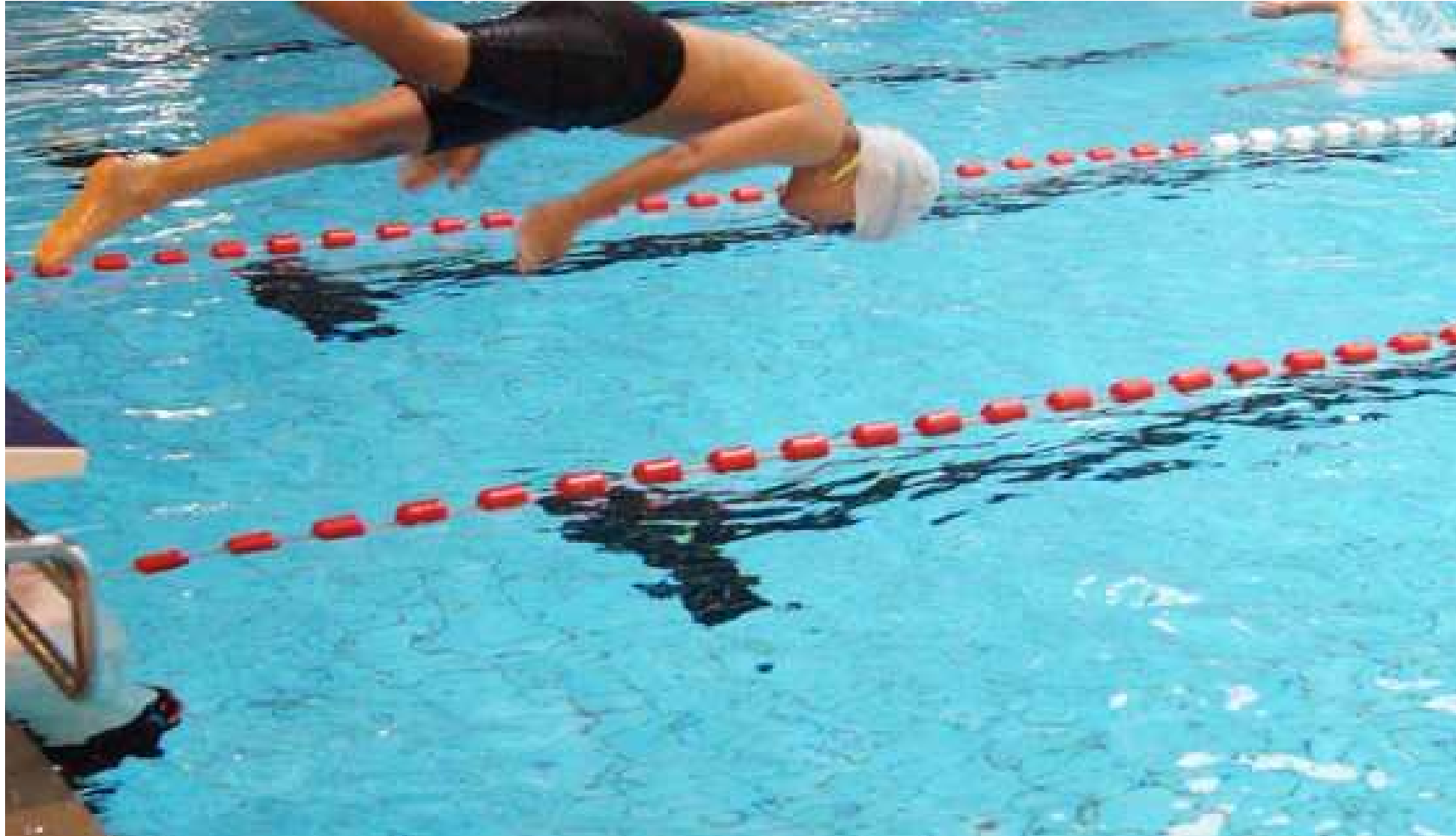
Startposition



Hände Lösen sich vom Block,  
Kopf in Sprungrichtung



Fußabdruck vom Block



Körper lang machen



Kopf zwischen die Arme



## Eintauchen der Hände



## Körperstreckung



Unter Wasser abstoßen und  
mit Brust-Tauchzügen tauchen



Höchstens 15 Meter —  
danach wieder auftauchen



Vorher nicht mehrmals tief ein- und ausatmen!  
Ein Versuch pro Kind, Aufsicht geht am Beckenrand mit



## Delfin Armbewegung



## Eintauchen der Hände



## Abtauchen des Kopfes und der Hände



## Abtauchen des Oberkörpers



Auf den Beckenboden  
tauchen



Hände berühren den  
Boden



Beine werden angezogen



Oberkörper bereit zum  
Sprung



## Absprung vom Beckenboden



Arme lang strecken



Aus dem Wasser  
Springen wie ein Delfin



## Delfin Armbewegung



## Eintauchen der Hände



mit Wandkontakt Abtauchen  
des Körpers unter Wasser



Kopf zwischen die Arme  
bringen



Arme schnell in Streckung bringen,  
leichte Neigung nach schräg unten



Abstoß nach schräg  
vorne/unten



Kopf zwischen den lang  
gestreckten Armen belassen



## Gleiten