



Schülerkarten

Niedersachsen schwimmt • Schuljahr 2026/27

Hier stehen alle Übungen des Wettbewerbs.
Lest euch die Karte zu eurer Übung in Ruhe durch,
bevor ihr ins Wasser geht.

Landesschwimmverband Niedersachsen e.V.

15 m Wechselbeinschlag in Seitlage



- 1 Ihr dreht euch im Wasser auf eine Seite
- 2 Das heißt: euer Bauchnabel, eure Knie und Füße zeigen zur Beckenwand
- 3 Den Arm, den ihr unter Wasser habt, streckt ihr
- 4 Den Arm, den ihr über Wasser habt, legt ihr auf euren Oberschenkel
- 5 Dann macht ihr Wechselbeinschlag mit euren Beinen (Kraulbeine)
- 6 Der Fußrücken zeigt dabei immer zur Seite
- 7 Zum Atmen dreht ihr den Kopf aus dem Wasser heraus
- 8 **Vorsicht: Hebt den Kopf nicht an, sonst könnt ihr die Wasserlage nur schwer halten**

15 m Hundepaddeln



- 1 Stellt euch vor, ihr paddelt wie ein Hund durchs Wasser
- 2 Ihr bewegt die Arme wie beim Kraulschwimmen
- 3 Den Kopf lasst ihr aber die ganze Zeit über Wasser
- 4 Eure Arme und Hände bleiben dafür die ganze Zeit im Wasser
- 5 Mit den Armen zieht ihr abwechselnd von vorne nach hinten
- 6 Danach führt ihr die Arme unter Wasser wieder nach vorne
- 7 Alles geschieht im flüssigen Wechsel

Nudelreiten

Ihr habt 60 Sekunden Zeit!

- 1 Ihr setzt euch auf eine Poolnudel, wie auf ein Pferd
- 2 Die Nudel liegt dabei zwischen euren Beinen
- 3 Jetzt bewegt ihr euch vorwärts – mit den Armen, mit den Beinen oder mit beidem
- 4 Eure Lehrerin oder euer Lehrer stoppt 60 Sekunden
- 5 Schwimmt in dieser Zeit so weit ihr könnt
- 6 Für alle 5 Meter gibt es 5 Punkte
- 7 **Tipp: Sitzt ruhig, sonst rutscht euch die Nudel weg**

Qualle (15 m)

Ihr startet in der Rückenlage!



- 1 Hier schwimmt ihr wie eine Qualle oder ein Oktopus im Meer
- 2 Ihr streckt euch in Rückenlage, die Hände liegen an der Seite
- 3 Dann zieht ihr die Beine wie beim Brustbeinschlag an und gleichzeitig die Arme bis zur Brust hoch
- 4 Versucht dabei, eine hohe Wasserlage zu behalten
- 5 Die Arme drücken dann in Richtung der Beine und ihr schließt die Beine
- 6 Danach macht ihr euch lang und gleitet in Rückenlage

Dauerschwimmen

Hier zählt nicht das Tempo, sondern das Durchhalten.

- 1 Ihr schwimmt ohne Pause und haltet euch zwischendurch nicht am Rand fest
- 2 Wie ihr schwimmt, ist euch überlassen: Brust, Rücken, Kraul oder Hundepaddeln
- 3 Wer 4 Minuten am Stück schafft, bekommt 15 Punkte
- 4 Wer 8 Minuten am Stück schafft, bekommt 30 Punkte
- 5 Es zählt nur die höhere der beiden Stufen
- 6 **Tipp: Teilt euch die Kraft ein und schwimmt ruhig und gleichmäßig**



Tandemschwimmen (15 m)

Hier ist Teamarbeit gefragt!



- 1 Ihr sucht euch eine Partnerin oder einen Partner
- 2 Eine oder einer schwimmt vorne und macht Brust- oder Kraularme
- 3 Die oder der Andere schwimmt hinten, fasst an die Knöchel und macht Kraul-, Delfin- oder Brustbeine
- 4 Hinten müsst ihr euch mit dem Beinschlag an vorne anpassen
- 5 Vorne atmet ihr wie beim Brust- oder Kraulschwimmen
- 6 Hinten atmet ihr, indem ihr den Kopf wie beim Brustschwimmen aus dem Wasser hebt
- 7 Versucht, die Körperspannung zu halten und so ruhig wie möglich im Wasser zu liegen

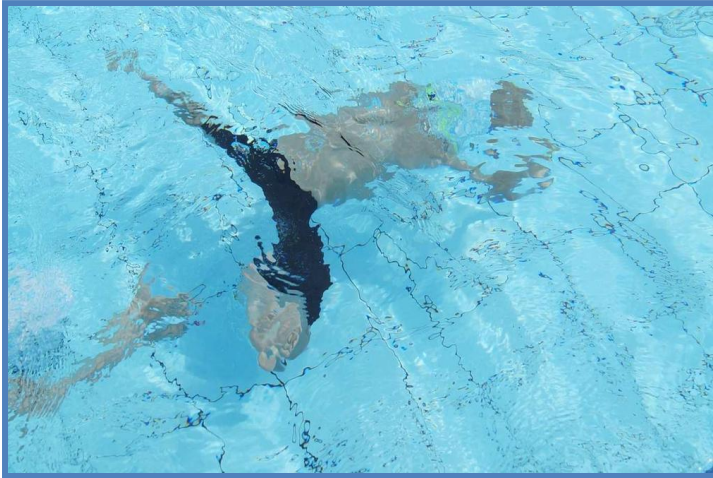
Schiffchen (10 m)

Stellt euch vor, ihr seid ein kleines Ruderschiff.



- 1 Euer Körper ist das Schiffchen, eure Hände sind die Ruder
- 2 Die Hände bleiben die ganze Zeit unter Wasser
- 3 Ihr legt euch im Wasser auf den Rücken
- 4 Die Beine und Füße streckt ihr und lasst sie die ganze Zeit lang
- 5 Die Arme habt ihr an der Seite
- 6 Ihr bewegt nur eure Hände und Unterarme seitlich rein und raus, um vorwärts zu kommen
- 7 **Tipp: Orientiert euch an der Decke, dann schwimmt ihr gerade**

3 Ringe tauchen



- 1 Drei Ringe liegen auf dem Boden des Beckens
- 2 Ihr stoßt euch unter Wasser vom Beckenrand ab
- 3 Dann schwimmt ihr zu den Ringen und holt sie nach oben
- 4 Alle drei Ringe müssen in einem einzigen Tauchgang hoch
- 5 Zwischendurch dürft ihr nicht auftauchen und Luft holen
- 6 **Tipp: Holt vorher einmal tief Luft und taucht dann in Ruhe los**

Spiele wie eine Robbe

Alle drei Drehungen zählen zusammen.

- 1 **Schraube** – ihr liegt auf dem Bauch im Wasser und dreht euch einmal um euch selbst (5 Punkte)
- 2 **Rolle vorwärts** – aus der aufrechten Haltung im Wasser rollt ihr euch nach vorne (10 Punkte)
- 3 **Rolle rückwärts** – aus der aufrechten Haltung im Wasser rollt ihr euch nach hinten (15 Punkte)
- 4 **Wichtig: Ihr startet aus einer Schwimmbewegung – nicht stehend mit den Füßen am Boden**



Springen: Fußsprung



- 1 Ihr stellt euch mit beiden Füßen an den Beckenrand
- 2 Dann springt ihr mit aller Kraft nach oben
- 3 Gleichzeitig springt ihr ein wenig nach vorne, um vom Beckenrand wegzukommen
- 4 In der Luft streckt ihr euch und macht euch so groß wie ihr könnt
- 5 Beim Eintauchen bleibt ihr gestreckt und taucht mit den Füßen zuerst ein
- 6 Die Arme könnt ihr über den Kopf nehmen oder an die Seite legen



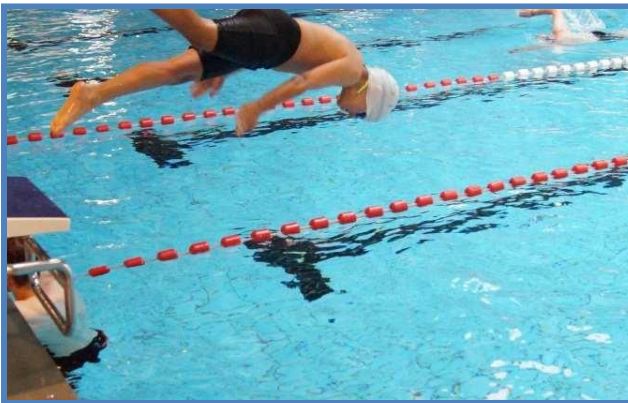
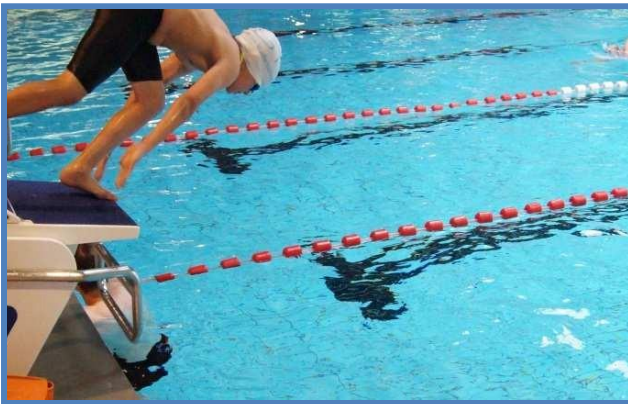
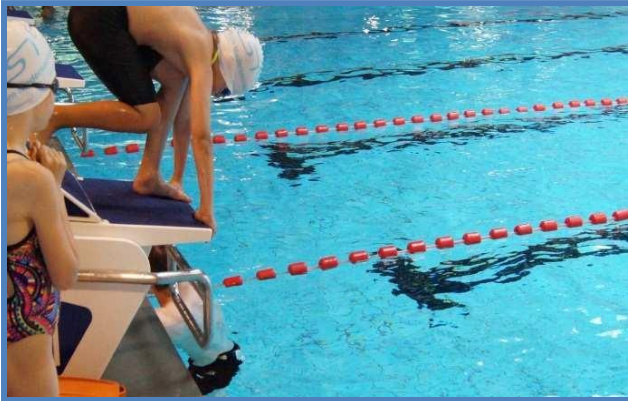
Springen: Kopfsprung vom Beckenrand



- 1 Ihr startet vom Beckenrand
- 2 Ob ihr mit einem Schritt startet oder mit beiden Füßen auf gleicher Höhe, ist euch überlassen
- 3 Ihr bringt die Hände über dem Kopf zusammen und streckt die Arme durch
- 4 Der Kopf wird dabei zwischen die Arme geklemmt
- 5 Dann lasst ihr euch ein wenig nach vorne fallen und springt mit Kraft vom Beckenrand weg
- 6 In der Luft macht ihr euch so lang ihr könnt und taucht gestreckt ein
- 7 **Ziel: so wenig spritzen wie möglich – wie durch ein kleines Loch**

Springen: Kopfsprung vom Startblock

Stellt euch vor, ihr seid ein Pfeil.



- 1 Ihr nehmt die Startposition auf dem Startblock ein
- 2 Euer starker Fuß kommt nach vorne, den schwächeren stellt ihr nach hinten – wie beim Weitsprung
- 3 Beim Absprung kippt ihr nach vorne, lasst den Block los und bewegt die Arme Richtung Kopf
- 4 Dann springt ihr mit aller Kraft vom Block ab
- 5 In der Luft streckt ihr euch, die Arme kommen nach vorne, der Kopf bleibt dazwischen
- 6 Beim Eintauchen haltet ihr die Körperstreckung
- 7 Diese Übung geht nur, wenn euer Schwimmbad einen Startblock hat

Streckentauchen (max. 15 m)



- 1 Ihr stoßt euch unter Wasser vom Beckenrand ab
- 2 Ihr gleitet und macht dann Brust-Tauchzüge unter Wasser
- 3 Taucht so weit ihr könnt – höchstens aber 15 Meter
- 4 **Ganz wichtig: Atmet vorher nicht mehrmals tief ein und aus! Das ist gefährlich, auch wenn es sich harmlos anfühlt**
- 5 Ihr habt einen Versuch. Diese Übung wird nicht wiederholt
- 6 Eine Aufsichtsperson geht am Beckenrand mit und schaut euch zu

Delfinsprünge (max. 5 Sprünge)

Das Wasser sollte euch im Stehen bis zu den Schultern gehen!



- 1 Ihr wollt aus dem Wasser springen wie ein Delfin
- 2 Dafür taucht ihr auf den Beckenboden und hockt euch hin
- 3 Nun stoßt ihr euch nach schräg oben ab
- 4 Mit einem kräftigen Armzug springt ihr hoch aus dem Wasser
- 5 Dabei schleudert ihr die Arme von hinten nach vorne über das Wasser
- 6 Dann taucht ihr schnell kopfüber mit den Händen voran wieder ab
- 7 Danach wieder auf den Boden tauchen und von vorne beginnen
- 8 **Wichtig: Brustbeinschläge sind bei dieser Übung nicht erlaubt**

Gleiten · Zusatzübung

Diese Übung zählt nicht für den Wettbewerb – sie hilft euch aber bei allen anderen.



- 1 Hier wollt ihr gleiten wie ein Baumstamm
- 2 Ihr taucht mit dem ganzen Körper unter Wasser, die Füße bleiben an der Wand
- 3 Unter Wasser streckt ihr die Arme und bringt den Kopf dazwischen
- 4 Dann stoßt ihr euch so kräftig ihr könnt von der Wand ab
- 5 Ihr bleibt dabei gestreckt und macht euch so groß ihr könnt
- 6 Jetzt bleibt ihr gestreckt liegen, bis kein Schwung mehr da ist – ihr gleitet
- 7 Währenddessen dürft ihr keine Arm- oder Beinbewegungen machen

