

1. Online-Wohnzimmer-Schwimmmeisterschaften 2020

am 09.05.2020, um 10.00 Uhr

in deinem Wohnzimmer

Was wird benötigt?

- Laptop, Handy, Tablet oder PC mit Internetzugang und Kamera.
- Eine freie Fläche von ca. 4 Quadratmeter
- 5 Stück 1,5 Liter Flaschen gefüllt,
- Sportmatte
- Handtuch
- Badehaube und Schwimmbrille

„Einschwimmen“: Individuelles Aufwärmen, max. 5 Minuten

Start:

Zum Start kommen immer 6 Teilnehmer, die aufgerufen werden.

Startkommando wie beim richtigen Wettkampf.

Ausführung des „Startsprungs“:

- 1) 3 kurze Pfiffe Vorbereitung
- 2) 1 kurzer Pfiff auf das Handtuch stellen
- 3) Auf die Plätze Hockposition einnehmen
- 4) Signalton Strecksprung in die Höhe (Armhaltung wie beim Startsprung)

Regeln und Bewegungserklärung des Trockenwettkampfes

Kraul:

Marschieren am Stand, vorwärts kreisen der gestreckten Arme, Atembewegung wie beim Kraulen.

Delfin:

Beidseitiges Armkreisen vorwärts mit Strecksprung beim Nachobenführen der Arme.



Brust:

Stehen auf einem Bein (Helikopterposition), anderes Bein macht die Brustbewegung, die Arme den Brustzug, Atmen wie beim Brustschwimmen mit richtiger Kopfbewegung.



Regel: Wer das Gleichgewicht verliert ist ausgeschieden.

Rücken:

Langsitz auf dem Boden, Kraulbewegung der gestreckten Beine, Arme kreisen gestreckt rückwärts.

Regel: Die Fersen dürfen nicht den Boden berühren.



Jede Übung ist auf 1 Minute zeitlich begrenzt.

Staffelbewerbe

Lagenstaffel:

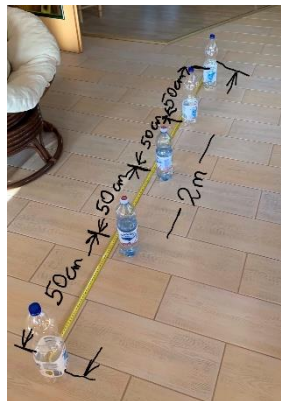
Die Reihenfolge erfolgt nach den offiziellen Schwimmregeln. (Delphin, Rücken, Brust und Freistil)
4 Teilnehmer, jeder zeigt seine Disziplin 30 Sekunden vor.

Freistil- und Rückenstaffel:

Jeder Staffelteilnehmer läuft (schwimmt) 3-mal im Slalom durch den Parcours und übergibt durch abklatschen dem nächsten Teilnehmer. Der letzte Wettkämpfer klatscht ebenfalls ab!
Die Zeit wird gestoppt.

Regel: Wenn eine Flasche umfällt, muss der aktive Teilnehmer diese aufstellen.

Der Parcours besteht aus 5 Trinkflaschen, die im Abstand von 50cm aufgestellt sind.



Die oben genannten Übungen sind für die Teilnehmer der Klassen S7-S14.

Die Teilnehmer der Klassen S5-6 dürfen sitzend die entsprechende Bewegung mit einer gefüllten 1,5 Liter Trinkflasche in jeder Hand vorführen.

Siegerehrung:

Jeder Teilnehmer bekommt eine Online-Urkunde