

## 1. Schwimmer-Vielseitigkeits-Wettkampf in Niederbayern

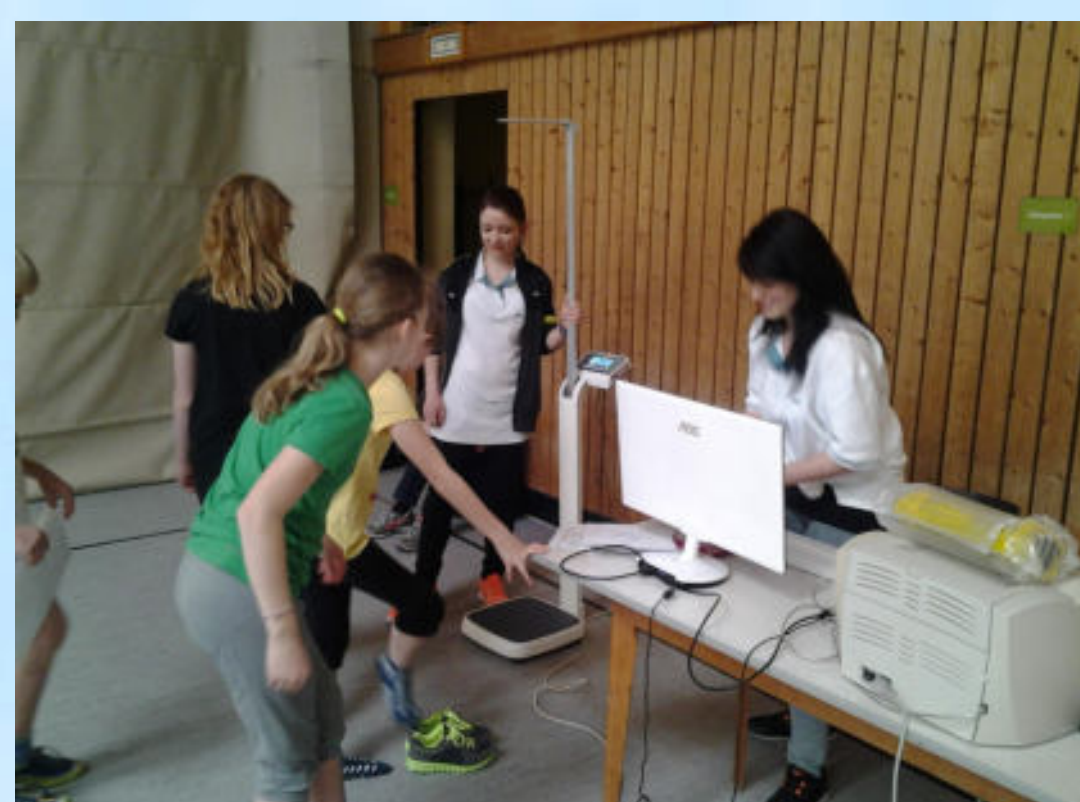


In der Schwimmhalle und der Dreifachturnhalle in Landau an der Isar, fand zum ersten Mal am 21.3.2015 ein Schwimmer-Vielseitigkeits-Wettkampf statt. Die Wettbewerbsausrichtung oblag dem Bezirk Niederbayern in enge Kooperation mit der Technischen Hochschule Deggendorf (neuer Studiengang Bachelor of Arts „Angewandte Trainingswissenschaften“/ATW) und organisatorischer Unterstützung des SSC Landau.

Für die Teilnehmer und Teilnehmerinnen gab es gleich zum Beginn des Wettkampfes Laufzettel. Die Technische Hochschule Deggendorf mit 20 Studenten war an diesem Tag zuständig für die Wettkampfauswertung und den Athletik- und Beweglichkeitsübungen in der Dreifachturnhalle. Die Schwimmer und Schwimmerinnen im Alter von 9-12 Jahren wurden in zwei Gruppen eingeteilt. Die 1. Gruppe Schwimmen absolvierten im Bad schwimmerspezifische Tests. Neben Punkten anhand der Rudolph-Tabelle und Kriterien des Berliner Modells fand eine erste Auswertung statt. Anhand der offiziellen DSV Bestenliste wurden vorab Punkte im Rücken-, Brust- (jeweils 100 m) sowie Freistilschwimmen (100 und 200m) vergeben. Neben den vor Ort erzielten Zeiten über die 50 m Distanzen aller vier Schwimmstile wurde auch die technische Durchführung der jeweiligen Disziplin, auf den letzten 30 m zur (Punkt) Wertung herangezogen. Die Grundschnelligkeit während eines 15 m Spurts wurde in Wettkampfform nach WB-Bestimmungen des DSV (Einstartregel) getestet. Zur Leistungsfeststellung in der Beinbewegung aller vier Lagen wurde ferner eine 25 m Distanz nur mit Beinbetrieb gestoppt. Zum Abschluss des 1. Abschnitts „zeigte schließlich jeder Teilnehmer im Delphin Kick seinen individuellen Leistungsstand über eine 15 m Distanz in Bauch- und Rückenlage. Für die Punktbewertung genügte lediglich erfüllte Normzeiten. Ohne jegliche Bein- und Armbewegung wurde die Gleitfähigkeit über die 7,5 m Distanz nur mit völliger Körperstreckung in Bauchlage registriert.



Die 2. Gruppe stellte sich am Vormittag den Anforderungen in der Dreifachturnhalle. An 9 Stationen, jeweils betreut und ausgewertet von 2 Studenten, wurden dann die Athletik- und Beweglichkeitsübungen durchgeführt. Klimmzüge, Liegestütze, Bauch- und Rückenmuskeltests wurden zur Bewertung der Kraftfähigkeit herangezogen. Es folgte weiterhin eine Beweglichkeitsüberprüfung für die Dehnfähigkeit der Schultern, der Füße und des Rumpfes. Bei einem Sprungtest (beidbeiniger Schlusdreisprung) soll die Schnellkraftfähigkeit überprüft werden. Diese ist mit einer Grundvoraussetzung der Absprung- und Abstoßbewegungen bei Start und Wende. Für die körperliche Eignung wurde darüber hinaus ein „Broca-Index“ zwischen der Relation aus Körpergröße in (cm) und -gewicht in (kg) ermittelt. Außerdem wurde eine „visuelle Einschätzung des Körperbau-Typs“ vorgenommen.



Nach einer gesunden Mittagspause wechselten die Gruppen: Die 1. Gruppe vom Schwimmen zur Athletik und die 2. Gruppe von Athletik zum Schwimmen. Motiviert und anhand eines individuell erstellten Entwicklungsnachweises können nun die Schwimmer- und Schwimmerinnen durch ein zielorientiertes Training ihre Schwächen minimieren und ihre Stärken optimieren. Das Ziel des Bezirks Niederbayern II ist es, im nächsten Jahr den Schwimmer-Vielseitigkeitswettkampf wieder zu organisieren, um noch mehr Vereine dafür zu begeistern.