

- 
- 1/1. Welche Schwimmtechniken unterscheidet man? - *Brust / Kraul / Rücken / Delfin*
- 1/2. Welche Schwimmart ist beim Freistilschwimmen erlaubt? - *Jede Schwimmart  
in der Regel Kraul*
- 1/3. Welche Wende ist beim Kraul schwimmen Vorteilhaft? - *Roll oder Saltowende*
- 1/4. Was darf man beim Brustschwimmen nach dem Start und nach der Wende? - *unter Wasser einen Tauchzug  
= ein Armzug + eine Beinbewegung*
- 1/5. Welche Schwimmart ist die schnellste bzw. rationellste? - *Kraulschwimmen*
- 1/6. Wie wird beim Rückenschwimmen gestartet? - *Tiefstart = Start im Wasser  
- Beide Füße müssen unter Wasser sein*
- 1/7. Welche Schwimmart braucht man beim Transportieren von ermüdeten Schwimmern ? - *Brustschwimmen*
- 1/8. Was ist beim Schleppen eines Verunglückten unbedingt zu beachten? - *Das Gesicht des Verunglückten muss  
ständig über Wasser bleiben*
- 1/9. Welche Arten des Tieftauchen gibt es? - *Kopfwärts abtauchen  
- Fußwärts abtauchen*
- 1/10. Zähle einige Hilfsgeräte beim Schwimmunterricht auf und nenne Anwendungsbeispiele! - *Schwimmbrett : Beinbewegung  
- Schwimm-Nudel: Auftriebshilfe  
- Flossen : Kraulbeinbewegung  
- Tauchringe,-steine : Tieftauchen*
- 2 /1. Wie lautet das Startkommando beim Schwimmwettkampf? - *mehrere kurze Pfiffe/langer Pfiff/  
„auf die Plätze“ / kurzer Pfiff*
- 2/2. Welche Art der Wende ist beim Kraulschwimmen vorgeschrieben? - *Berühren der Wendemarke mit  
irgendeinem Körperteil*
- 2/3. Wie muss die Wende beim Brustschwimmen ausgeführt werden? - *Anschlag mit beiden Händen  
gleichzeitig (nicht auf gleicher Höhe)*

- 2/4. Welche Schwimmtechnik ist am einfachsten zu lernen, aber welchen Nachteil hat sie?
- Kraulschwimmen
  - man kann sich nicht so lang über Wasser halten
- 2/5. Wann wird ein Schwimmer bei einem Wettkampf disqualifiziert?
- Falscher Start
  - Nach dem 2. Fehlstart
  - Verlassen der vorgeschriebenen Bahn
  - Nicht Einhalten der Stilart
  - Falsche Wende
  - Falscher Anschlag bei Wende/Ziel
- 2/6. Erkläre den Unterschied zwischen Delphin und Schmetterling !
- Delphin: Doppelbeinschlag
  - Schmetterling : Brustbeinbewegung
- 2/7. Erläutere den Begriff „Lagenstaffel“!
- Jeder Schwimmer schwimmt in einer anderen Schwimmart ( Rücken beginnt)
- 2/8. Welche Griffarten werden beim Rettungsschwimmen angewendet?
- Achselgriff
  - Fesselgriff
  - Fesselgriff nach Flaig
- 2/9. Erkläre den Unterschied zwischen Brustarmzug und Tauchzug!
- Brust : kurzer Armzug vor dem Körper
  - Tauchzug : langer Armzug
- 2/10. Erkläre den Unterschied zwischen Transportschwimmen und Retten!
- Transport : der zu Rettende ist bei Bewusstsein und nicht in Panik
  - Retten : der zu Rettende ist nicht bei Bewusstsein