

Ausführungsbestimmungen und Inhalt der Kadersichtung Synchronschwimmen 2022

30. Juli 2022 | Doris Ramadan

Inhaltsverzeichnis

Test 1 – 8 (Land)	3
Test 9 – 12 (Schwimmen)	5
Test 13 – 17 (Kürsets & Positionen)	6
Test 18 (Kürsequenz)	7
Test 19	7
Testbatterie (Kür)	7
Anhang 1	8
Kürset 2	8

Test 1 – 8 (Land)

Nr.	Test	Beschreibung	Bewertung
1	Jump & Reach	Counter Movement Jump mit Armeinsatz: Ausgehend aus der Hockstellung (Kniewinkel ca. 90°) wird ein Sprung durchgeführt, wobei eine Ausholbewegung mit den Armen durchgeführt werden darf	Sprunghöhe in cm
2	Klimmzüge	Aus dem gestreckten Hang an der Klimmzugstange werden die Arme gebeugt und der Körper damit angehoben, bis sich das Kinn über der Stange befindet. Die Arme werden wieder gestreckt (leichte Beugung im Ellbogen kann beibehalten werden).	Anzahl der Wiederholungen mit optimaler Ausführung
3	Burpees 60 Sekunden	Ausgehend aus einer Hockstellung wird in eine Liegestützposition gesprungen, von der Liegestützposition aus wird wieder eine Hockstellung eingenommen von welcher ein Streck sprung erfolgt. Hockposition - Liegestütz - Hocke - Streck sprung - Hocke - Liegestütz - usw. Die Bewegungsabfolge wird in folgendem Rhythmus bei 180 BPM ausgeführt: Start in Hocke 1 Sprung 2 3 Hocke 4 5 Stütz 6 halten 7 halten 8 halten 1 Push down 2 3 Push Up 4 5 Hocke 6 halten 7 halten 8 halten ...Von vorne beginnen	Anzahl der Wiederholungen mit optimaler Ausführung
4	Core-Kombination 60 Sekunden	Die Bewegungsabfolge wird in folgendem Rhythmus bei 160 BPM ausgeführt: Start in Rückenlage, Arme seitlich neben dem Körper, Füße & Arme nicht am Boden 1 Crunch in „Zuberposition“, Hände berühren die Füße 2 3 Rückenlage (Ausgangsposition) 4 5 Crunch in „Zuberposition“, Hände berühren die Füße 6 7 Beine strecken in „V-Position“, Arme gestreckt zur Seite nehmen 8 1 langsam öffnen in Richtung Ausgangsposition 2 3	Anzahl der Wiederholungen mit optimaler Ausführung

		<p>4 5 Ankommen in Ausgangsposition 6 halten 7 halten 8 halten ...Von vorne beginnen</p>	
5	Brücke	<p>Der Körper beschreibt in der Position "Brücke" einen Bogen, wobei der Abstand zwischen den Händen und Fersen so gering wie möglich sein soll.</p>	<p>Abstand zwischen Fersen und Fingern in cm</p>
6	Schulterbeweglichkeit	<p>Bauchlage, Arme hinter dem Rücken fassen, Winkel zwischen Rücken und Armen so weit wie möglich öffnen (50% der Punkte). Bauchlage, Daumen vorne fassen, Winkel zwischen Boden und Armen so weit wie möglich öffnen (50% der Punkte)</p>	<p>Winkel</p>
7	Spagat	<p>Spagat-Position rechts, links und quer Es wird eine Kopfstandposition bzw. zwischen 2 kleinen Kästen eine senkrechte Position mit den Beinen nach oben eingenommen. Dann werden die jeweiligen Spagat-Positionen eingenommen und der Winkel zwischen den Beinen vermessen.</p>	<p>Winkel</p>
8	French Legs 60 Sekunden	<p>Die Bewegungsabfolge wird in folgendem Rhythmus bei 180 BPM ausgeführt: Start im Fersensitz, Arme seitlich neben dem Körper, Hände berühren den Boden 1 Hocke mit Sitz auf Spann 2 3 Aufmachen in Rumpfbeuge 4 5 Rumpfbeuge mit Stand auf dem Spann 6 halten 7 halten 8 halten 1 Zumachen in Richtung Hocke 2 3 Hocke mit Sitz auf Spann 4 5 Fersensitz 6 7 8 ...Von vorne beginnen</p>	<p>Anzahl der Wiederholungen mit optimaler Ausführung</p>

Test 9 – 12 (Schwimmen)

9	50 m Kraul	50 m Kraul, Start vom Startblock	Zeit
10	4 x 25 m Beine	<p>Start im Wasser</p> <ul style="list-style-type: none"> • 25 m Kraulbeine in Bauchlage, Arme vorne geschlossen (mitpaddeln ist nicht erlaubt) • 25 m Brustbeine in Bauchlage, Arme vorne geschlossen (mitpaddeln ist nicht erlaubt) • 25 m Rückenbeine, <p>Abfolge für Armbewegung: Start mit Händen in der Faust vor den Schultern 1 rechten Arm strecken (Richtung Decke), Finger spreizen 2 Arme wechseln 3 Ausgangsposition 4 5 Beide Arme strecken (Richtung Decke), Finger spreizen 6 Arme öffnen (seitliche auf Wasseroberfläche) 7 Ausgangsposition 8 ...Von vorne beginnen</p> <ul style="list-style-type: none"> • 25 m Kraulbeine seitlich: 12,5 m rechter Arm oben, 12,5 m linker Arm oben. Finger gespreizt, auf jeden Schlag abwechselnd Arm strecken und beugen (Hand in Faust auf Schulter, Ellbogen seitlich am Körper) Tempo: 120 BPM 	Zeit
11	3 x 100m Intervall	<p>Start vom Startblock 3 x 100 m, Pause 30"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 12,5 m Kraul • 12,5 m Tauchen mit Froschschenkeln 	Zeit (netto Schwimmzeit)
12	200 m Lagen	Start vom Startblock	Zeit

Test 13 – 17 (Kürsets & Positionen)

Nr.	Test	Beschreibung	Bewertung
13	Kürset 1	<ul style="list-style-type: none"> • 25m Ballettbein im Wechsel (Tempo 120 BPM) • 25m Torpedo • 25m tauchen • 25m Wassertreten vorwärts, seitwärts, rückwärts, seitwärts (Tempo 120 BPM, schneller Wechsel alle 4 Schläge) 	Zeit, Ausführung
14	Kürset 2	<p>Die Bewegungsabfolge wird in folgendem Rhythmus bei 150 BPM ausgeführt.</p> <p>Bewegungsabfolge siehe Anhang 1</p>	Ausführung, Höhe, Zahlen
15	Positionen 1	<p>Vertikale Position, Kopf, Körper in einer Linie Paddeln im Support Scull Höhe: Auf dem Oberschenkel werden fünf Markierungen angebracht: Mitte Knie, 1/4 Oberschenkel, 1/2 Oberschenkel, 3/4 Oberschenkel, Schritthöhe</p>	Faktoren (1, 0.7, 0.5, 0.3, 0.0) multipliziert und die Gesamtzeit aufaddiert. Punkte werden auf die Gesamtzeit vergeben
16	Positionen 2	<p>senkrechte Beugeknieposition: linkes Bein gestreckt, Kopf, Körper und linkes Bein bilden eine Linie Paddeln im Support Scull Höhe: Auf dem Oberschenkel werden fünf Markierungen angebracht: Mitte Knie, 1/4 Oberschenkel, 1/2 Oberschenkel, 3/4 Oberschenkel, Schritthöhe</p>	Faktoren: (1, 0.7, 0.5, 0.3, 0.0) multipliziert und die Gesamtzeit addiert. Punkte werden auf die Gesamtzeit Vergeben.
17	Positionen 3	<p>Fishtail-Position: linkes Bein gestreckt, Kopf, Körper und linkes Bein bilden eine Linie Paddeln im Support Scull Höhe: Auf dem Oberschenkel werden fünf Markierungen angebracht: Mitte Knie, 1/4 Oberschenkel, 1/2 Oberschenkel, 3/4 Oberschenkel, Schritthöhe)</p>	Faktoren: (1, 0.7, 0.5, 0.3, 0.0) multipliziert und die Gesamtzeit addiert. Punkte werden auf die Gesamtzeit Vergeben.

Test 18 (Kürsequenz)

17	Kürsequenz	Kürsequenz, geschwommen in eine Schwimmrichtung Die Sequenz wird vorab im Heimtraining vom Video gelernt und beim Sichtungstest einzeln geschwommen.	Kürbewertung durch das Sichtungsteam (vor Ort)
----	------------	---	--

Test 19

Testbatterie (Kür)

Die Testbatterie besteht aus einer Serie einer Kürsequenz (Gruppenkür in Formation)

Die Bundeshonorartrainerin und Assistentztrainerin werden die Qualität der Kürsequenz nach den folgenden Kriterien beurteilen:

- Höhe der Armbewegungen
- Höhe der Übungen
- Einhaltung der Formationen
- Höhe in den Akrobatischen Übungen

Es werden altersgerechte Gruppen eingeteilt, welche eine Übungseinheit mit kürspezifischen Inhalten absolvieren werden.

Die Einheit wird mit einer allgemeinen Erwärmung am Land beginnen, gefolgt von verschiedenen synchronspezifischen gymnastischen Übungen, allgemeinem Einschwimmen, synchronschwimmspezifischem Einschwimmen.

Nach dem Erlernen der Formationen wird die Testbatterie gestartet.

Es wird eine Kürsequenz mehrmals mit einer vorgegebenen Pause Zeit absolviert.

Anhang 1

Kürset 2

		Ausgangsposition = SEITLAGE. linken Arm auf der Wasseroberfläche
1	1	WASSERTRETEN, linker Arm gestreckt auf 45° p (Schwimmrichtung zur rechten Schulter)
	2	Position halten
	3	RÜCKENLAGE, linker Arm gestreckt auf die Wasseroberfläche
	4	Position halten
	5	In SEITLAGE drehen, rechter Arm an der Wasseroberfläche
	6	Position halten
	7	WASSERTRETEN, rechter Arm auf 45°
	8	Position halten
2	1	RÜCKENLAGE, rechter Arm gestreckt auf die Wasseroberfläche
	2	Position halten
	3	In SEITLAGE drehen. linker Arm an der Wasseroberfläche
	4	Position halten
	5	WASSERTRETEN, linker Arm gestreckt auf 45°
	6	Position halten
	7	RÜCKENLAGE, linker Arm gestreckt auf die Wasseroberfläche
	8	Position halten
3	1	In SEITLAGE drehen, rechter Arm an der Wasseroberfläche
	2	Position halten
	3	WASSERTRETEN, rechter Arm auf 45°
	4	Arm auf 90°
	5	Seitlage, Kraulbeine, Arm auf der Wasseroberfläche
	6	Position halten
	7	Rückenkraulzug
	8	Gestreckte Rückenlage
4	1	
	2	
	3	
	4	
	5	schnelle Aufnahme über die Beugeknie-Position in die rechte Ballettbein-Position
	6	schnelle Aufnahme über die Beugeknie-Position in die linke Ballettbein-Position
	7	schnelle Aufnahme über die Beugeknie-Position in die rechte Ballettbein-Position
	und	Beugeknie-Position
	8	Ballettbein mit Hiplift
5	1	Salto rückwärts
	2	
	3	Vorbereitung
	4	
	5	BODYBOOST
	6	Beide Arme gestreckt über die Schultern heben
	7	
	8	Abziehen der Hände

6	1	Unter Wasser beide Arme über den Kopf als Vorbereitung für einen Armzug zum Auftauchen in Rückenlage
	2	
	3	1 Zug mit beiden Armen in die Rückenlage, während die Beine einen Brustkick machen
	4	
	5	Rückenlage
	6	
	7	gestreckte Rückenlage
	8	
7	1	
	2	
	3	schnelle Aufnahme über die Beugeknie-Position in die linke Ballettbein-Position
	4	schnelle Aufnahme über die Beugeknie-Position in die rechte Ballettbein-Position
	5	schnelle Aufnahme über die Beugeknie-Position in die linke Ballettbein-Position
	und	Beugeknie-Position
	6	Ballettbein mit Hiplift
	7	Salto rückwärts
	8	
8	1	
	2	
	3	BODYBOOST
	4	180° Körperdrehung
	5	
	6	
	7	abtauchen
	8	
9	1	Vorbereitung unter Wasser
	2	
	3	
	4	
	5	Auftauchen - Kick mit rechtem Arm vorne
	6	
	7	Wasserball-Kraul mit linkem Arm
	8	
10	1	Wasserball-Kraul mit rechtem Arm
	2	
	3	Wasserball-Kraul mit linkem Arm
	4	
	5	Seitlage rechter Arm auf der Wasseroberfläche
	6	Position halten
	7	Arm auf 90°
	8	Seitlage, Kraulbeine, Arm auf der Wasseroberfläche
11	1	Arm auf 90°
	2	Position halten
	3	Seitlage, Kraulbeine, Arm auf der Wasseroberfläche
	4	
	5	rechter Arm nach vorne auf der Wasseroberfläche
	6	ANHECHTEN IN DIE HECHTPOSITION
	7	
	8	

12	1	Teller-Position (Bank-Position)
	2	
	3	Flamingo-Beugeknie-Position rechtes Bein gestreckt
UND		Flamingo-Beugeknie-Position linkes Bein gestreckt
	4	Flamingo-Beugeknie-Position rechtes Bein gestreckt
UND		Flamingo-Beugeknie-Position linkes Bein gestreckt
	5	Flamingo-Beugeknie-Position rechtes Bein gestreckt
UND		Flamingo-Beugeknie-Position linkes Bein gestreckt
	6	Flamingo-Beugeknie-Position rechtes Bein gestreckt
	7	Senkechte Position
	8	
13	1	
	2	
	3	
	4	
	5	Spagat-Position rechtes Bein vorne
	6	
	7	Senkechte Position
	8	
14	1	Spagat-Position linkes Bein vorne
	2	
	3	Senkechte Position
	4	
	5	Spagat-Position rechtes Bein vorne
	6	
	7	Seit-Kranich rechtes Bein oben
	8	
15	1	
	2	
	3	
	4	
	5	1/4 Drehung (linke Schulter zurück) und eine senkrechte Beugeknie-Position, linkes Bein gestreckt, einnehmen
	6	
	7	
	8	
16	1	1/4 Drehung, schließen in die Vertikale
	2	
	3	
	4	
	5	180°-Schraube
	6	
	7	180°-Schraube
	8	
17	1	180°-Schraube
	2	
	3	180°-Schraube
	4	
	5	180°-Schraube
	6	

	7	
	8	
18	1	Unter Wasser in die Teller-Position
	2	
	3	
	4	
	5	Spagat-Position (rechtes Bein vorne)
	6	
	7	Extension
	8	
19	1	Beginnen mit Ausschwing
	2	
	3	Ritterposition
	4	
	5	Beugeknie in der gebogenen Position an der Wasseroberfläche
	6	
	7	gebogene Position an der Wasseroberfläche
	8	
20	1	Hochbiegen in die gestreckte Rückenlage
	2	
	3	
	4	
	5	Gesicht komplett zu sehen
	6	
	7	
	8	
Ü	22,5m 1	rechtes Knie anziehen und dabei aufstehen ins Wassertreten
	2	
	3	
	4	
	5	1/4 Drehung zum Wassertreten seitlich (rechte Schulter zurückdrehen)
	6	
	7	
	8	
1	1	1/4 Drehung zum Wassertreten vorwärts
	2	
	3	
	4	
	5	
	6	
	7	
	8	
2	1	1/4 Drehung zum Wassertreten - seitlich (rechte Schulter zurückdrehen)
	2	
	3	
	4	
	5	
	6	
	7	
	8	

3	1	1/4 Drehung zum Wassertreten rückwärts (rechte Schulter zurückdrehen)
	2	
	3	
	4	
	5	
	6	
	7	
	8	
4	1	1/4 Drehung zum Wassertreten seitlich (rechte Schulter zurückdrehen)
	2	
	3	
	4	
	5	
	6	
	7	
	8	
5	1	1/4 Drehung zum Wassertreten vorwärts beide Arme oben (rechte Schulter zurückdrehen)
	2	
	3	
	4	
	5	
	6	
	7	
	8	
6	1	1/4 Drehung zum Wassertreten seitlich beide Arme oben (rechte Schulter zurückdrehen)
	2	
	3	
	4	
	5	
	6	
	7	
	8	
7	1	1/4 Drehung zum Wassertreten rückwärts beide Arme oben (rechte Schulter zurückdrehen)
	2	
	3	
	4	
	5	
	6	
	7	
	8	
8	1	1/4 Drehung zum Wassertreten beide Arme oben seitlich (rechte Schulter zurückdrehen)
	2	
	3	
	4	
	5	
	6	

	7	
	8	
9	1	1/4 Drehung zum Wassertreten
	2	
	3	
	4	
	5	
	6	
	7	
	8	
10	1	Kick mit rechtem Arm nach vorne (rechte Schulter zurück) Kopf nach links drehen
	2	
	3	Kick mit linkem Arm nach vorne (Kopf nach rechts)
	4	
	5	Kick mit rechtem Arm nach vorne (Kopf nach links)
	6	
	7	Kick mit linkem Arm nach vorne (Kopf nach rechts)
	8	
11	1	Wassertreten vorwärts
	2	
	3	
	4	
	5	Wassertreten - rechter Arm gestreckt knapp über der Wasseroberfläche, linker Arm im 90°-Winkel zur Seite knapp über die Wasseroberfläche ablegen
	6	
	7	
	8	
12	1	Wassertreten vorwärts beide Arme oben - (Hände oben zusammen)
	2	Wassertreten - linker Arm gestreckt knapp über der Wasseroberfläche, rechter Arm im 90°-Winkel zur Seite knapp über die Wasseroberfläche ablegen
	3	Wassertreten Vorwärts beide Arme oben - (Hände oben zusammen)
	4	Wassertreten - rechter Arm gestreckt knapp über der Wasseroberfläche, linker Arm im 90°-Winkel zur Seite knapp über die Wasseroberfläche ablegen
	5	Wassertreten Vorwärts beide Arme oben - (Hände oben zusammen)
	6	Wassertreten - linker Arm gestreckt knapp über der Wasseroberfläche, rechter Arm im 90°-Winkel zur Seite knapp über die Wasseroberfläche ablegen
	7	Wassertreten Vorwärts beide Arme oben - (Hände oben zusammen)
	8	Wassertreten - linker Arm gestreckt knapp über der Wasseroberfläche, rechter Arm im 90°-Winkel zur Seite knapp über die Wasseroberfläche ablegen
13	1	Wassertreten Vorwärts beide Arme oben - (Hände oben zusammen)
	2	Wassertreten - rechter Arm gestreckt knapp über der Wasseroberfläche, linker Arm im 90°-Winkel zur Seite knapp über die Wasseroberfläche ablegen
	3	Wassertreten Vorwärts beide Arme oben - (Hände oben zusammen)
	4	Wassertreten - linker Arm gestreckt knapp über der Wasseroberfläche, rechter Arm im 90°-Winkel zur Seite knapp über die Wasseroberfläche ablegen
	5	Wassertreten Vorwärts beide Arme oben - (Hände oben zusammen)
	6	Wassertreten - rechter Arm gestreckt knapp über der Wasseroberfläche, linker Arm im 90°-Winkel zur Seite knapp über die Wasseroberfläche ablegen
	7	Wassertreten Vorwärts beide Arme oben - (Hände oben zusammen)

	8	Wassertreten - linker Arm gestreckt knapp über der Wasseroberfläche, rechter Arm im 90°-Winkel zur Seite knapp über die Wasseroberfläche ablegen
14	1	Wassertreten Vorwärts beide Arme oben - (Hände oben zusammen)
	2	Wassertreten - rechter Arm gestreckt knapp über der Wasseroberfläche, linker Arm im 90°-Winkel zur Seite knapp über die Wasseroberfläche ablegen
	3	Wassertreten Vorwärts beide Arme oben - (Hände oben zusammen)
	4	Wassertreten - linker Arm gestreckt knapp über der Wasseroberfläche, rechter Arm im 90°-Winkel zur Seite knapp über die Wasseroberfläche ablegen
	5	Wassertreten Vorwärts beide Arme oben - (Hände oben zusammen)
	6	Wassertreten - rechter Arm gestreckt knapp über der Wasseroberfläche, linker Arm im 90°-Winkel zur Seite knapp über die Wasseroberfläche ablegen
	7	Wassertreten Vorwärts beide Arme oben - (Hände oben zusammen)
	8	Wassertreten - linker Arm gestreckt knapp über der Wasseroberfläche, rechter Arm im 90°-Winkel zur Seite knapp über die Wasseroberfläche ablegen
15	1	Wassertreten vorwärts
	2	
	3	
	4	
	5	Kraulbeine seitlich - linker Arm oben - rechter Arm gestreckt nach vorne an die WO
	6	
	7	
	8	
16	1	Arm anziehen zur Schulter Hand schließt sich in die Faust
	2	Kraulbeine seitlich - linker Arm oben - rechter Arm gestreckt nach vorne an die WO
	3	Arm anziehen zur Schulter Hand schließt sich in die Faust
	4	Kraulbeine seitlich - linker Arm oben - rechter Arm gestreckt nach vorne an die WO
	5	Arm anziehen zur Schulter Hand schließt sich in die Faust
	6	Kraulbeine seitlich - linker Arm oben - rechter Arm gestreckt nach vorne an die WO
	7	Arm anziehen zur Schulter Hand schließt sich in die Faust
	8	Kraulbeine seitlich - linker Arm oben - rechter Arm gestreckt nach vorne an die WO
17	1	Kraulbeine - Arm ablegen zur Wasseroberfläche
	2	Kraulbeine seitlich - linker Arm oben - rechter Arm gestreckt nach vorne an die WO
	3	Kraulbeine - Arm ablegen zur Wasseroberfläche
	4	Kraulbeine seitlich - linker Arm oben - rechter Arm gestreckt nach vorne an die WO
	5	Kraulbeine - Arm ablegen zur Wasseroberfläche
	6	Kraulbeine seitlich - linker Arm oben - rechter Arm gestreckt nach vorne an die WO
	7	Kraulbeine - Arm ablegen zur Wasseroberfläche
	8	Kraulbeine seitlich - linker Arm oben - rechter Arm gestreckt nach vorne an die WO
18	1	Rückenlage (Rückenbeine) - beide Arme geschlossen auf 90°
	2	Kraulbeine seitlich - rechter Arm oben - linker Arm gestreckt nach vorne an die WO
	3	Kraulbeine - Arm ablegen zur Wasseroberfläche
	4	Kraulbeine seitlich - rechter Arm oben - linker Arm gestreckt nach vorne an die WO
	5	Kraulbeine - Arm ablegen zur Wasseroberfläche
	6	Kraulbeine seitlich - rechter Arm oben - linker Arm gestreckt nach vorne an die WO
	7	Kraulbeine - Arm ablegen zur Wasseroberfläche
	8	Kraulbeine seitlich - rechter Arm oben - linker Arm gestreckt nach vorne an die WO

19	1	Bauchlage mit Vorbereitung auf Wassertreten
	2	Wassertreten vorwärts
	3	Wassertreten beide Arme oben -
	4	
	5	Wassertreten Kick nach oben (beide Arme oben)
	6	Wassertreten Kick nach oben (beide Arme oben)
	7	Wassertreten beide Arme oben -
	8	Wassertreten beide Arme oben -
20	1	Wassertreten Kick nach oben (beide Arme oben)
	2	Wassertreten Kick nach oben (beide Arme oben)
	3	Wassertreten beide Arme oben -
	4	Wassertreten beide Arme oben -
	5	Wassertreten Kick nach oben (beide Arme oben)
	6	Wassertreten Kick nach oben (beide Arme oben)
	7	Wassertreten beide Arme oben -
	8	Wassertreten beide Arme oben -