

# Schwimmen Oberstufe

Schülerinnen und Schüler:

- 50 m oder 100 m (Brust oder Freistil oder Rücken oder Schmetterling)
- 400 m (Brust oder Freistil)

## Bedingungen:

1. Die Kurzstreckenleistung und die 400-m-Strecke sind in unterschiedlichen Schwimmstilen zu schwimmen.
2. Die Kurzstreckenleistung kann nach Wahl der Schülerin bzw. des Schülers durch die Bewertung einer Technikdemonstration mit Start und Wende einschließlich Wiederaufnahme der Schwimmbewegung ersetzt werden.

Dabei kann die Lehrkraft eine Abweichung von der Streckenlänge zulassen. Auch in der Technikdemonstration ist in einem anderen Schwimmstil zu schwimmen als auf der 400-m-Strecke. Beurteilungskriterien für die Technikdemonstration: insbesondere technische Ausführung, qualitative Bewegungsmerkmale (z. B. Bewegungspräzision, Bewegungskopplung).

Im zweiten Ausbildungsabschnitt gelten erhöhte Anforderungen.

Schwimmen Schülerinnen

1. AA	2. AA	50 m Brust ab (min:s)	50 m Freistil ab (min:s)	50 m R/S ab (min:s)	100 m Brust ab (min:s)	100 m Freistil ab (min:s)	100 m R/S ab (min:s)	400 m Brust ab (min:s)	400 m Freistil ab (min:s)
–	15	0:45,9	0:36,8	0:43,4	1:43,9	1:27,5	1:39,0	9:05,0	7:57,0
15	14	0:47,1	0:37,7	0:44,6	1:46,8	1:30,5	1:42,2	9:25,0	8:24,0
14	13	0:48,3	0:38,7	0:45,9	1:49,9	1:33,5	1:45,5	9:45,0	8:51,0
13	12	0:49,6	0:39,8	0:47,3	1:53,2	1:36,7	1:48,9	10:05,0	9:18,0
12	11	0:51,0	0:41,0	0:48,8	1:56,6	1:40,1	1:52,6	10:25,0	9:45,0
11	10	0:52,5	0:42,3	0:50,4	2:00,2	1:43,6	1:56,4	10:45,0	10:12,0
10	9	0:54,2	0:43,7	0:52,1	2:04,1	1:47,3	2:00,5	11:06,0	10:39,0
9	8	0:56,0	0:45,2	0:54,0	2:08,1	1:51,1	2:04,7	11:27,0	11:06,0
8	7	0:58,0	0:46,8	0:55,9	2:12,4	1:55,2	2:09,2	11:48,0	11:33,0
7	6	1:00,2	0:48,6	0:58,0	2:16,9	1:59,4	2:13,9	12:09,0	12:00,0
6	5	1:02,5	0:50,5	1:00,3	2:21,7	2:03,8	2:18,8	12:30,0	12:28,0
5	4	1:05,0	0:52,6	1:02,7	2:26,7	2:08,4	2:24,0	13:00,9	12:58,9
4	3	1:07,8	0:54,9	1:05,3	2:32,1	2:13,3	2:29,4	13:33,0	13:31,0
3	2	1:10,8	0:57,3	1:08,1	2:37,7	2:18,3	2:35,1	14:06,3	14:04,3
2	1	1:14,0	1:00,0	1:11,0	2:43,7	2:23,6	2:41,1	14:40,9	14:38,9
1	–	1:17,5	1:02,9	1:14,2	2:50,0	2:29,2	2:47,5	15:16,8	15:14,8

Schwimmen Schüler

1. AA	2. AA	50 m Brust ab (min:s)	50 m Freistil ab (min:s)	50 m R/S ab (min:s)	100 m Brust ab (min:s)	100 m Freistil ab (min:s)	100 m R/S ab (min:s)	400 m Brust ab (min:s)	400 m Freistil ab (min:s)
–	15	0:41,1	0:33,0	0:38,2	1:32,0	1:16,0	1:27,0	8:30,0	7:09,0
15	14	0:42,2	0:33,9	0:39,3	1:35,0	1:18,7	1:30,1	8:45,0	7:32,0
14	13	0:43,4	0:34,8	0:40,5	1:38,2	1:21,5	1:33,3	9:00,0	7:55,0
13	12	0:44,7	0:35,9	0:41,8	1:41,4	1:24,5	1:36,7	9:15,0	8:18,0
12	11	0:46,1	0:37,0	0:43,2	1:44,8	1:27,6	1:40,3	9:30,0	8:41,0
11	10	0:47,6	0:38,2	0:44,7	1:48,3	1:30,9	1:44,0	9:45,0	9:04,0
10	9	0:49,3	0:39,6	0:46,3	1:51,9	1:34,3	1:47,9	10:00,0	9:27,0
9	8	0:51,0	0:41,1	0:48,0	1:55,6	1:38,0	1:52,0	10:15,0	9:50,0
8	7	0:53,0	0:42,7	0:49,8	1:59,5	1:41,8	1:56,3	10:30,0	10:14,0
7	6	0:55,0	0:44,4	0:51,8	2:03,5	1:45,9	2:00,8	10:46,0	10:38,0
6	5	0:57,3	0:46,3	0:53,9	2:07,6	1:50,1	2:05,5	11:05,0	11:03,0
5	4	0:59,7	0:48,4	0:56,2	2:11,9	1:54,6	2:10,4	11:31,5	11:29,5
4	3	1:02,4	0:50,6	0:58,6	2:16,3	1:59,3	2:15,6	11:59,0	11:57,0
3	2	1:05,2	0:53,1	1:01,2	2:20,9	2:04,2	2:21,0	12:27,4	12:25,4
2	1	1:08,3	0:55,8	1:04,1	2:25,6	2:09,4	2:26,6	12:56,7	12:54,7
1	–	1:11,7	0:58,7	1:07,1	2:30,5	2:14,9	2:32,6	13:27,0	13:25,0