

Ausschreibung für die

OWL-IX 2010 Vorrunden –und Endrunde

**Obenauf Wasserfest Leistungsstark - Impulsiv und fix
für die Jahrgänge 01, 02, 03, 04 u. jünger**



<u>Vorrunden:</u>	01.03.2010 Hövelhof 02.03.2010 Gütersloh
Veranstalter: Ausrichter:	SV Ostwestfalen-Lippe e.V. 01.03.2010 Hövelhofer SV 02.03.2010 Gütersloher SV
<u>Endrunde:</u>	03. Oktober 2010 Gütersloh
Veranstalter: Ausrichter:	SV Ostwestfalen-Lippe e.V. Gütersloher SV



Bereich 1 – Start

- 04/1/1** Sprung vom Beckenrand
- 03/1/1** Kraul-Startsprung – gleiten unter Wasser
(Start vom Beckenrand möglich)
- 02/1/1** Brust-Startsprung – mit einem Tauchzug und gleiten unter Wasser
- 01/1/1** Rücken-Startsprung - gleiten unter Wasser - Arme sind dabei nach vorne gestreckt

Bereich 2 - Unterwasserbewegung

- 04/2/1** Tauchen beliebig
- 03/2/1** kräftiger Abstoß unter Wasser in Bauchlage + Kraul- Beinschläge
- 02/2/1** kräftiger Abstoß unter Wasser in Bauchlage + Delphin- Beinschläge
(die Arme sind nach vorne gestreckt)

01/2/1 kräftiger Abstoß in Rückenlage mit Delphinbeinbewegung

Bereich 3 – Koordination

04/3/1 25m Kraul- Beine – mit Brett

04/3/2 25m 2 Zyklen Brust u. 2 Zyklen Kraul im Wechsel

03/3/1 25m Altdeutsch-Arme und Rücken-Beine

03/3/2 25m Kraul mit 1 Rolle vorwärts

02/3/1 25m 2 Zyklen Kraul-Arme u. 2 Brust-Beinschläge im Wechsel

02/3/2 25m Kraul mit 3 er Zug – 3 Rollen vorwärts auf der Mitte der Bahn
(Zwischen den jeweiligen Rollen mind. einen 3-er Zug)

01/3/1 25m Rücken – 2 Zyklen Rückenschwimmen, danach Arme oben und unten abstoppen und einmal über wasser hin und zurückführen

01/3/2 25m Kraul-/Rücken im Wechsel
(3 Kraul- und 4 Rücken- Armzüge)

Bereich 4 – Wendenausführung

04/4/1 5m Anschwimmen in Bauchlage – beliebige Wende

03/4/1 5m Anschwimmen – Brust-Wende mit Tauchzug – gleiten

02/4/1 5m Anschwimmen – Kraul-Rollwende mit abschließendem Abstoß in Bauchlage (Delphin- oder Kraul-Beinschläge möglich) - gleiten

01/4/1 5m Anschwimmen – Rücken-Rollwende mit abschließendem Abstoß in Rückenlage (Delphin- oder Rücken-Beinschläge möglich) – gleiten

Bereich 5 – Ausdauer

04/5/1 2 Minuten Dauerschwimmen beliebig

03/5/1 3 Minuten Dauerschwimmen 1. Bahn Rücken, 2. Bahn Brust, die restlichen Bahnen beliebig

02/5/1 4 Minuten Dauerschwimmen 1.+2.Bahn Rücken, 3.+4. Bahn Brust, die restlichen Bahnen Kraul

01/5/1 6 Minuten Dauerschwimmen 1.-3. Bahn Rücken, 4.- 6. Bahn Brust, die restlichen Bahnen Kraul

OWL-IX 2010

Infozettel zur Ausschreibung für die

**OWL-IX 2010
Vorrunden und Endrunde**

Oben auf **Wasserfest Leistungsstark - Impulsiv und fix**
für die Jahrgänge **01, 02, 03, 04 u. jünger**



Bereich 1 – Start

01, 02, 03, 04 u. j.

Ausschlaggebend ist das Durchbrechen der Wasseroberfläche mit dem Kopf!
Alle Übungen außer Brust werden ohne Beinarbeit (Delphinbeinschläge) ausgeführt!

01/02/1 Die Arme werden hierbei nach vorne gestreckt.
04 u. j. Ein Sprung vom Block ist möglich.

Bereich 2 - Unterwasserbewegung

01, 02, 03, 04 u. j.

Der Abstoß erfolgt unter Wasser – kein Start!

Bereich 3 – Koordination

01, 02, 03, 04 u. j.

Bei allen Übungen wird die Zeit gestoppt und geht mit in die Wertung ein!

04/3/1, 03/3/1, 01/3/1 Bei diesen Übungen erfolgt der Start aus dem Wasser.
Bei allen weiteren Übungen erfolgt der Start von oben.

Bereich 4 – Wendenausführung

01, 02 u. 03

Nach dem Abstoß an der Wand muss der Aktive zunächst mind. 1m unter Wasser gleiten. Anschließend dürfen Beinbewegungen ausgeführt werden, die zur jeweiligen Wendenausführung gehören. Gemessen wird die Weite in Metern. Ausschlaggebend ist dabei das Durchbrechen der Wasseroberfläche mit dem Kopf.

Bereich 5 – Ausdauer

