

Koordinative Fertigkeiten an Land und im Wasser (Schwimm- Athletik-Mannschaftswettbewerb - SAM) des Bezirks Hessen Nord

Veranstalter: Hessischer Schwimmverband e.V. Bezirk Nord
Ausrichter: Hessischer Schwimmverband e.V. Bezirk Nord
Datum: Samstag, 14.03.2026 – Beginn 09:45 Uhr – Ende ca. 14:00 Uhr
Ort: Trainingszentrum am Obersberg

- Der Athletik- und Koordinationstest im Wasser und an Land wird als Mannschaftswettbewerb durchgeführt. Jede Mannschaft bestehen aus sechs Kindern beiderlei Geschlechts. Jeweils fünf Übungen werden an Land als Athletik-Übung in der Turnhalle und im Wasser durchgeführt.
- Teilnahmeberechtigt sind Aktive aus Vereinen, die Mitglied im Hessischen Schwimmverband sind und dem Bezirk Hessen Nord angehörig sind.
- Teilnahmeberechtigt sind Kinder, die Jahrgang 2016 und jünger sind.
- Die Kinder benötigen keine DSV-Lizenz. Die Schwimmtauglichkeit muss seitens der Vereine garantiert werden.
- Aus den Vereinen können mehr als eine Mannschaft gemeldet werden. Werden mehrere Mannschaften gemeldet, so sind sie mit dem Vermerk 1. Mannschaft/2. Mannschaft usw. anzugeben. Jeder Verein muss seine Meldungen unter Angabe der Namen, des Geschlechts und des Jahrgangs der Kinder bis zum 10.03.2026 unter der E-Mail-Adresse: schwimmwart@hsv-bezirk-Nord.de abgeben.
- Der Veranstalter behält sich vor, bei mehr als 10 Mannschaften die Athletik- und Wasserwettbewerbe parallel durchzuführen und dann jeweils zu wechseln.
- **Wir bitten darum, dass pro Mannschaft zwei Helferinnen oder Helfer die Veranstaltung unterstützen.** Die helfenden Personen müssen keine Kampfrichterausbildung haben, es wird vorausgesetzt, dass Sie neutral bewerten.

Zeitlicher Ablauf:

09:45 Uhr Begrüßung in der Schwimmhalle – Einteilung/Einweisung der Helferinnen und Helfer/Aufbau der einzelnen Stationen

10:00 Uhr Einlass Schwimmhalle und Einschwimmen

10:20 Uhr Beginn des Koordinationstests im Wasser

11:45 Uhr Ende des Koordinationstests im Wasser

12:15 Uhr Beginn des Athletikwettbewerbes in der Turnhalle

13:30 Uhr Ende des Athletikwettbewerbes in der Turnhalle

14:00 Uhr Siegerehrung

Übungsbeschreibung der Übungen zu Wasser – koordinative Übungen

Übung 1 – Gleiten nach Abstoß ohne Bewegung der Beine

Der Abstoß erfolgt unter oder über Wasser vom Beckenrand einmal ohne Widerstand und einmal mit Widerstand. Als Widerstand kann ein Tuch um die Hüfte gebunden werden oder auch ein Schwimmgürtel. Gemessen wird in Sektoren, die mittels Hütchen am Rand abgesteckt werden. Diese werden in gleichen Abständen am Beckenrand aufgestellt.

Jeder Akteur der Mannschaft darf somit einmal ohne und einmal mit Widerstand antreten.

Übung 2 – Tauchübung Durch die Ringe tauchen

Die Akteure stoßen sich vom Beckenrand ab und tauchen durch Ringe, die in äquidistanten Abständen unter Wasser (durch schwere Gegenstände am Boden fixiert) „schweben“. Fünf Ringe stehen zur Verfügung, um den letzten Ring kann herumgetaucht werden, so dass man wieder durch den vorletzten Ring zurücktauchen kann, ebenso gilt die Möglichkeit auch für den Rückweg. Für jeden Durchtauchten Ring gibt es zwei Punkte. Jeder Akteur darf zweimal antreten. Die Punkte aller Akteure werden zusammengezählt.

Übung 3 – Startsprung vom Startblock

Hier kommt es auf die Weite an. Der Akteur springt vom Startblock kopfwärts ins Wasser. Es zählt das Eintauchen, also die Stelle, in der die Hände des Kindes das erste Mal das Wasser berühren. Alle 12 Sprünge werden gewertet.

Übung 4 - Schwimmen auf dem Rücken mit den Füßen nach vorn

Der Sportler liegt auf dem Rücken, die Füße zeigen in Schwimmrichtung. Es gilt, sich mit den Händen so schnell wie möglich in Schwimmrichtung zu bewegen. Der Wechsel erfolgt, in dem der wartende Akteur mit dem Rücken zur Wand steht und der ankommende Akteur einen Handabschlag durchführt. Die Übung wird als Staffel aus allen sechs Teilnehmer*innen geschwommen. Es wird als Strecke senkrecht zur 25-Meter-Bahn geschwommen. Gemessen wird die Zeit, in der die Staffel die Strecke absolviert.

Übung 5 - Quer-Bahn Beinantrieb

Die Schwimmart ist dabei irrelevant, wesentlich ist, dass die Ausführung mit einem Brett erfolgt, dass vornüber gefasst wird. Die Strecke wird als Staffel geschwommen. Es wird die Gesamtzeit gemessen.

Übungsbeschreibung der Übungen zu Land – Athletik-Übungen

Übung 1 – Lauf- und Koordinationsübung - Staffel

Gelaufen wird eine Staffel auf einer Strecke von 30m. Der Kreuzschritt ist genau zu beobachten. Ein unsauber ausgeführte Kreuzschritt eines Akteurs wird mit 2 Sekunden Zeitaufschlag auf die gemessene Gesamtzeit bewertet. Gemessen wird die Gesamtzeit.

10m Anlaufen – 10m Wechseltritt auf zwei am Boden hintereinander liegenden Koordinationsleiter – 10m Laufen um ein Hindernis wenden, anschließend erneut 10m Laufen – 10m Kreuzschritt – 10m bis zum Schluss.

Übung 2 – Seilspringen

Der Zeitraum beträgt 30 Sekunden. Gesprungen werden darf in jeder möglichen Variante. Gezählt werden die Durchquerungen des Seils unter den Füßen. Jede Mannschaft stellt sechs Starter. Gewertet wird die maximale Summe aus fünf der sechs Teilnehmer.

Übung 3 – Curl-Up – Rumpfaufheben aus der Rückenlage

Die Arme liegen lang gestreckt neben dem Körper, die Fingerspitzen berühren eine Linie, die senkrecht zum Körper aufgeklebt ist. Die Schultern liegen auf dem Boden. Es wird aus der Rückenlage heraus der Oberkörper in Richtung Knie, die gebeugt sind, bewegt. Dabei rutschen die gestreckten Arme bzw. die Hände über die Linie. Gezählt werden die Bewegungen, bei denen die Hände vollständig über die Linie bewegt werden. Dabei zählt der Außenknorpel am Handgelenk, dieser wird mit einem Marker auf der Hand markiert. Die Schultern müssen nach jeder Bewegung wieder vollständig auf dem Boden sein. Jedes Mannschaftsmitglied muss mindestens einmal antreten, es darf insgesamt Zehn mal angetreten werden. Die wenigsten Punkte werden gestrichen, so dass neun Starts in die Wertung eingehen.

Übung 4 - Wechseltritt auf einer Bank

Der Sportler steht mit Blick zur Bank und tritt abwechseln auf die Bank. Gezählt werden die Wechsel innerhalb von 30 Sekunden. Die maximal mögliche Summe von fünf aus den sechs Teilnehmern einer Mannschaft.

Jedes Mannschaftsmitglied muss mindestens einmal antreten, es darf insgesamt Zehn mal angetreten werden. Die wenigsten Punkte werden gestrichen, so dass neun Starts in die Wertung eingehen.

Übung 5 – Technik-Koordination und Sprung - Staffel

Es erfolgt ein Anlauf zu einer Matte, auf der eine Rolle vorwärts durchgeführt wird, anschließend erfolgt ein Überklettern eines Hindernisses – in Form eines Kastens. Gemessen wird die Zeit, die für diese Strecke benötigt wird. Es wird wieder eine Staffel gelaufen.

HESSISCHER SCHWIMM-VERBAND E.V. BEZIRK NORD

Punktesystem:

Die Mannschaften erhalten, je nach Anzahl der Mannschaften Punkte für die Platzierung in den einzelnen Übungen.

Bewertung der einzelnen Übungen

Übung Athletik	Bewertung
A1	<i>Es wird die Zeit gemessen, so dass die Bepunktung über die Zeit erfolgen kann. Es können mehrere Staffeln gegeneinander antreten. Es kann mehrere Läufe geben.</i>
A2	<i>Gezählt wird jeder saubere Seilsprung, d.h. das Passieren des Seils unter den Füßen hindurch. Die Sprünge einer Mannschaft werden addiert. Die Gesamtsumme aller Sprünge einer Mannschaft entscheidet über die Bepunktung.</i>
A3	<i>Gezählt wird jede saubere Ausführung des Curling Up, d.h. das Passieren der Linie durch beide Hände. Die Anzahl einer Mannschaft werden addiert. Die Gesamtsumme einer Mannschaft entscheidet über die Bepunktung.</i>
A4	<i>Gezählt wird jeder saubere Wechselschritt, d.h. das Antippen der Bank mittels Fuß. Die Schritte einer Mannschaft werden addiert. Die Gesamtsumme aller „Fußtipps“ einer Mannschaft entscheidet über die Bepunktung.</i>
A5	<i>Es wird die Zeit gemessen, so dass die Bepunktung über die Zeit erfolgen kann. Es können mehrere Staffeln gegeneinander antreten. Es kann mehrere Läufe geben.</i>
Übung Wasser	Bewertung
W1	<i>Jeder erreichte Sektor (es zählt der Kopf) gibt 1 Wertung, ab dem vierten Sektor jeweils 2 Wertungen. Die Summe der Wertungen einer Mannschaft entscheidet dann über die Bepunktung.</i>
W2	<i>Der erste durchschwommene Ring (es zählt der komplette Körper – inklusive Füße) gibt 1 Wertung, mit jedem weiteren Ring, der durchschwommen ist, verdoppelt sich die Wertung. Die Summe der Wertungen einer Mannschaft entscheidet dann über die Bepunktung.</i>
W3	<i>Jeder erreichte Sektor (es zählt der Kopf) gibt 1 Wertung, ab dem vierten Sektor jeweils 2 Wertungen. Die Summe der Wertungen einer Mannschaft entscheidet dann über die Bepunktung.</i>
W4	<i>Es wird die Zeit gemessen, so dass die Bepunktung über die Zeit erfolgen kann. Es können mehrere Staffeln gegeneinander antreten. Es kann mehrere Läufe geben.</i>
W5	<i>Es wird die Zeit gemessen, so dass die Bepunktung über die Zeit erfolgen kann. Es können mehrere Staffeln gegeneinander antreten. Es kann mehrere Läufe geben.</i>

Siegerehrung:

Für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer wird eine Teilnehmermedaille vergeben. Die Siegermannschaften (Platz 1 bis 3) erhalten kleine Pokale.

Mit freundlichem Gruß

Der Bezirksvorstand