

Sport Theorie Prüfung Schwimmen  
Qualifizierender Mittelschulabschluss 2020



1. Hier siehst du das Startkommando beim Schwimmen in der richtigen Reihenfolge!  
Beschreibe kurz, was der Schwimmer jeweils zu tun hat! (4 Punkte)

a) Mehrere kurze Pfiffe

---

b) Langgezogener Pfiff

---

c) Gesprochenes Kommando „Auf die Plätze“

---

d) Kurzer Pfiff

---

2. Nenne alle Schwimmstile und erkläre davon einen genau! (4 Punkte)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

3. Aus welchen Einzelteilen besteht jeder Schwimmstil? (1 Punkt)

---

4. Warum ist Schwimmen eine gesunde Sportart? Kreuze die richtigen Antworten an!  
(4 Punkte) Für falsche Antworten wird jeweils ein Punkt abgezogen!

- Schwimmen als Ausdauertraining lässt sich in jeder Altersstufe ausführen
- Schwimmen bedeutet eine verstärkte Gelenkbelastung
- Schwimmen ist gut für die Körperwahrnehmung
- Schwimmen belastet das Herzkreislaufsystem stark
- Schwimmen trainiert den Herzmuskel
- Die Herzfrequenz steigt an und der Körper wird leistungsfähiger.
- Schwimmen ist ideal für Menschen mit Übergewicht, Gelenk- und Rückenproblemen.

5. Nenne mindestens drei wichtige Ziele des Schwimmunterrichts! (3 Punkte)

---

---

---

---

---

---

