

### Hintergrund & Motivation:

Schwimmen gehört seit der Geburtsstunde der Olympischen Spiele der Neuzeit 1896 zu den olympischen Kernsportarten und erfreut sich insbesondere auch im Breiten- und Freizeitsportbereich außerordentlicher Beliebtheit. Aus sportmedizinischer Sicht stellt Schwimmen eine de facto ideale Form der sportlichen Betätigung sowohl im Leistungs- als auch Rehabereich dar: Einerseits gewährleistet die Bewegung im Wasser eine schonende Form der muskuloskelettalen Beanspruchung, bei der Gelenke und Bindegewebe geschont werden. Andererseits zeichnet sich das Schwimmen als ganzheitlicher Sport aus, bei dem praktisch alle großen Muskelgruppen rekrutiert werden. Hierdurch fällt die kalorische Bilanz bei moderatem bis zügigem Schwimmtempo ähnlich hoch wie beim Joggen aus, während die biomechanischen Gelenkbelastungen auch bei muskulärer Ermüdung, suboptimaler Technik oder auch Übergewicht im nichtkritischen Bereich verbleiben. Ähnlich gilt aus internistischer Sicht für die Herzfrequenz, die aufgrund der fehlenden Schwerpunktbeschleunigung im Vergleich zum Joggen hierdurch eignet sich die Sportart Schwimmen insbesondere auch für den Wiedereinstieg nach längerer Sportabstinenz sowie als Alternativtrainingsform bei bzw. nach Verletzungen.

### Kursziel:

Gegenstand des Praxisteils ist die Auffrischung bzw. Vermittlung von sportpraktischen Kompetenzen in der Sportart Schwimmen sowie grundlegenden Technikenkenntnissen in allen vier Hauptlagen (Kraul, Rücken, Brust, Schmetterling). Ziel hierbei ist es, die angehenden Sportmediziner mit sportartspezifischen Aspekten vertraut zu machen, um einerseits rehabilitations- bzw. leistungssportrelevante Kenntnisse der Schwimmbewegung anwendungsbereit zur Verfügung zu stellen und andererseits die Kursteilnehmer in die Lage zu versetzen, aktiv bei der Reha- bzw. Trainingsgestaltung in Theorie und Praxis mitwirken zu können.

### Zeit & Ort:

- Sonntag, der 10.03.2019 im Strömungskanal des Instituts für Angewandte Trainingswissenschaft (IAT) sowie der 50-m-Wettkampfhalle des Wassersportzentrums der Universität Leipzig
- Treffpunkt: IAT, Marschnerstraße 29, 04109 Leipzig

### Ablauf:

Durchführung in 2 Gruppen à 4–8 Teilnehmern

**9:00 – 10:00 Uhr** Begrüßung, grundlegende sportpraktische Informationen zum Ablauf, Erklärung, Training im Strömungskanal

gemeinsamer Fußweg zum / Becken, ggf. Umziehen,

**10:00 – 12:30 Uhr**

*Gruppe 1:* Auffrischung / Vermittlung der Grundlagen der vier Hauptlagen Kraul, Rücken, Brust, Schmetterling

*Gruppe 2:* Individuelle Technikanalyse **im Strömungskanal** mit den Teilnehmern des Kurses

**12:30 – 13:00 Uhr**        Mittagspause

**13:00 – 15:00 Uhr**

*Gruppe 1:* Individuelle Technikanalyse **im Strömungskanal** mit den Teilnehmern des  
Kurses

*Gruppe 2:* Auffrischung / Vermittlung der Grundlagen der vier Hauptlagen Kraul, Rücken,  
Brust, Schmetterling

**15:00 – 15:30 Uhr**

Kurzzusammenfassung, Auswertung, Feedback und Verabschiedung

Ausgabe Teilnahmebescheinigung

**Lehrgangsdurchführung:**

Dr. Olaf Ueberschär, Tom Kastner und Dr. Jan Wüstenfeld (IAT Leipzig)

Mindestteilnehmerzahl:                                         8  
(bei weniger Anmeldungen behält sich der Veranstalter vor, den Kurs zu stornieren)

Kosten Sportpraxis pro Teilnehmer:                 € 100,00

Mitzubringen sind:    Badeanzug /Badehose, ggf. Schwimmbrille, Badelatschen  
Duschutensilien (keine Glasflaschen!)