

MERKBLATT

**ZUSATZINFORMATIONEN
ARTISTIC SWIMMING**

ARTISTIC SWIMMING

Artistic Swimming verbindet Schwimmen, Akrobatik, Tanz und Musik zu einer ästhetischen Sportart im Wasser. Neben schwimmerischen Grundfertigkeiten erlernen die Kinder sportartspezifische Körperpositionen, Bewegungsformen und Antriebstechniken, die das Fundament für alle weiteren Ausbildungsstufen bilden.

Im Folgenden werden die zentralen individuellen Formen des Artistic Swimming vorgestellt.

Basis Positionen (Basic Positions)

Die Basic Positions sind klar definierte Körperhaltungen im Wasser. Sie bilden die Grundlage für Figuren, Übergänge und Routinen. Ziel ist eine stabile Körperkontrolle, eine saubere Ausrichtung sowie ein gutes Wassergefühl.

Typische Grundpositionen im Artistic Swimming sind unter anderem:

- Back Layout / Front Layout
Gestreckte, horizontale Körperpositionen an der Wasseroberfläche, die Körperspannung, Gleichgewicht und Orientierung fördern.
- Bent Knee / Fishtail / Split / Vertical Position
Senkrechte Körperposition mit gestrecktem Körper, die insbesondere für Hebungen, Drehungen und akrobatische Elemente wichtig ist.
- Ballet Leg / Double Ballet Leg
Positionen mit einem oder beiden Beinen senkrecht zur Wasseroberfläche, welche Beweglichkeit, Stabilität und Körperspannung verlangen.
- Tuck-, Frontpike- und Back-Pikepositionen
Kompakte oder geöffnete Positionen, die als Ausgangs- oder Übergangsformen für viele Bewegungen dienen.

Alle Basic Positions werden mit gestreckten Beinen, gespitzen Füßen und einer kontrollierten Körperhaltung ausgeführt. Die Armhaltung kann variieren und unterstützt die Balance im Wasser.

Grundlegende Bewegungsabläufe (Basic Movements)

Basic Movements beschreiben die grundlegenden Bewegungsabläufe zwischen den Positionen. Sie ermöglichen fließende Übergänge, Rotationen und Höhenveränderungen im Wasser.

Wichtige Basic Movements sind unter anderem:

- Positionswechsel
Kontrollierte Übergänge zwischen Layout-, Pike-, Vertical- oder Split-Positionen.
- Rotationen und Drehungen
Drehbewegungen um die Körperlängsachse, beispielsweise einfache Spins oder Rotationen aus stabilen Positionen.
- Auf- und Abwärtsbewegungen
Bewegungen, bei denen der Körper kontrolliert an Höhe gewinnt oder absinkt (z. B. aus einer vertikalen Position).
- Übergänge und Verbindungen
Fließende Bewegungen, welche einzelne Positionen und Elemente miteinander verbinden und den choreografischen Ablauf unterstützen.

Bei allen Basic Movements stehen Kontrolle, Gleichmässigkeit, Körperstreckung und Sauberkeit der Ausführung im Vordergrund – nicht die Schwierigkeit.

Paddeln (Sculling)

Sculling bezeichnet spezielle Armbewegungen, mit denen sich die Athletinnen und Athleten im Wasser stabilisieren, fortbewegen oder an Höhe halten. Es ist eine der zentralen Fertigkeiten im Artistic Swimming und wird in nahezu allen Positionen eingesetzt.

Merkmale des Scullings:

- kontinuierliche, kontrollierte Armbewegungen
- Anpassung von Tempo und Druck je nach Position
- Unterstützung von Balance, Höhe und Stabilität

Typische Sculling-Formen sind:

- Support Scull (Halten einer Position)
- Propulsion Scull (Fortbewegung)
- Transition Scull (Positionswechsel)

Ein gut entwickeltes Sculling ermöglicht den Kindern, Positionen länger zu halten, Bewegungen präziser auszuführen und Sicherheit im Wasser zu gewinnen.

