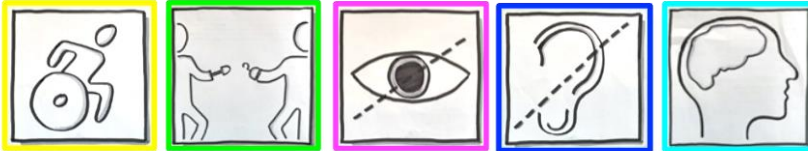


Schwimmen



Legende:

* = weniger geeignet

** = geeignet

*** = sehr gut geeignet

Grundsätzlich gilt: Jeder Mensch, ob mit oder ohne Behinderung, sollte das Schwimmen erlernen, um sich im Wasser sicher fortbewegen zu können. Dabei können verschiedene Schwimmstile zum Einsatz kommen. Unterschieden wird in Brust-, Rücken-, Schmetterlings- und Kraulschwimmen. Beim Freistil ist jeder Schwimmstil zulässig. Da das Kraulschwimmen allerdings die schnellste Schwimmtechnik ist, werden im Alltag oft beide Begriffe gleichbedeutend verwendet. Der komplexeste und nach dem Kraulen zweitschnellste Stil ist das Schmetterlingsschwimmen. Für den Behindertensport bietet das Schwimmen zahlreiche Möglichkeiten sowohl im Wettkampf als auch im freizeitsportlichen Bereich. Menschen mit Behinderung schätzen die physikalischen Eigenschaften des Wassers, da es in der Regel, unabhängig von der Art der Behinderung, eine Fortbewegung ohne Hilfsmittel ermöglicht und somit spannende und neue Bewegungsmöglichkeiten eröffnet. Mithilfe von Hubböden lässt sich die Beckentiefe regulieren und ermöglicht so die individuelle Anpassung an die Bedürfnisse der Lernenden.

So macht's allen Spaß

Ist die Wassergewöhnung erfolgt, lassen sich die unterschiedlichen Schwimmstile gut an die Voraussetzungen von Menschen mit Behinderung anpassen. Je nach Art der Behinderung eignet sich zum Erlernen das Brust- oder Rückenschwimmen. Oftmals stellt Brustschwimmen den bevorzugten Schwimmstil dar, weil der Kopf über der Wasseroberfläche gehalten werden kann und man in Schwimmrichtung blickt. Demgegenüber steht das Rückenschwimmen, welches speziell bei Einschränkungen der unteren Extremitäten Vorteile bietet. Gerade für Trainingsneulinge und zum Erlernen der optimalen Technik sind Kurzbahnen (25 Meter)

besonders geeignet. Bodenkontakt im Becken sorgt für zusätzliche Sicherheit.

Für Menschen mit Amputation gilt: Schwimmen ist sowohl mit Arm- als auch mit Bein-Amputation möglich. Zusätzlich dazu gibt es auch spezielle wasserfeste Schwimmprothesen, die für den Wettkampfbereich allerdings unzulässig sind. Mit Blick auf den Wettkampfsport gibt es bspw. beim Start mehrere Varianten: Die Sportler*innen können je nach individuellen Möglichkeiten entweder stehend vom Startblock, sitzend vom Beckenrand oder aus dem Wasser starten. Erfolgt der Start direkt aus dem Wasser, muss mindestens ein Körperteil den Beckenrand berühren. Sollte dies nicht möglich sein, ist Unterstützung durch eine zusätzliche Person (Haltehilfe) zulässig.

Bei der Planung der Trainingsfläche sollte grundsätzlich berücksichtigt werden, dass sich für das inklusive Training die Randbahnen anbieten, da diese gut erreichbar sind und einen schnellen Ein- und Ausstieg ermöglichen. Bei sehbehinderten und blinden Schwimmer*innen sollte hingegen auf den Mittelbahnen trainiert werden, da die Beckenwände zu Verletzungen führen können. Zur Orientierung sind Leinen ratsam. Bei Sprüngen ins Wasser sollte stets eine Aufsichtsperson hinzugezogen werden. Im Wendebereich und im Ziel können sehbehinderte und blinde

Schwimmer*innen durch Assistent*innen – sogenannte „Tapper“ – unterstützt werden, die durch eine kurze Berührung auf das nahende Beckenende hinweisen.

Nähere Informationen hierzu finden Sie auch im [Handbuch Behindertensport](#) des Deutschen Behindertensportverbandes.

Die in diesem Handout beschriebenen Übungen sind für Lernende geeignet, die eine variantenreiche solide Grundausbildung im Schwimmen erhalten haben. Sie sollten in der Lage sein, sich im Wasser zu orientieren, unter Wasser kurz zu tauchen und sich durch Antriebsbewegungen gesteuert in eine Richtung zu bewegen. Es gilt: sie beherrschen das Schwimmen.

Material

- Schwimmbecken
- Badebekleidung
- Je nach Übung: Trainingsutensilien wie Schwimmbrett, Pullbuoy, Kickboard, Flossen, Paddles und Schnorchel
- Einstiegshilfen (z.B. Matten) oder spezielle Lifts

Tauchen, Gleiten, Orientieren

1. Übung: Zeit schätzen

Das Ziel ist es, genau 5, 10, 14 oder 19 Sekunden schwebend unter Wasser zu bleiben.

Wer schafft es, die exakt vorgegebene Zeit unter Wasser zu bleiben?

Wer kann dabei jede Sekunde einen Atemstoß ausatmen?

Hilft dies beim Zählen der Sekunden?

Erleichtern

- Es wird sich am Beckenrand festgehalten.
- Keine Atemstöße unter Wasser.

Erschweren:

- Pro Sekunde werden zwei Atemstöße ausgeatmet.
- Gemeinsam mit Partner*in schwebend unter Wasser. Selbst ausgedachte Kommunikation, um gemeinsam wieder aufzutauchen.

2. Übung: Tauchrekord

Alle sind gemeinsam im Wasser. Wer schafft es unter Wasser am längsten die Luft anzuhalten und taucht als Letzter wieder auf?

Erleichtern:

- Es darf 2 Mal zum Luftholen aufgetaucht werden.
- In Kleingruppen wird gemeinsam unter Wasser die Luft angehalten.

Erschweren:

- Zwischendurch wird nicht zum Luftholen aufgetaucht.
- Wer kann kontinuierlich Luftblasen erzeugen?

3. Übung: Gleiten und Tauchen

In einem Abstand von 2 Metern tauchen die Lernenden gemeinsam ab. Beide haben einen Tauchring. Unter Wasser wird sich entgegengeschwommen und die Tauchringe ausgetauscht.

Erleichtern:

- Die Lernenden haben keinen Abstand zueinander und tauchen gemeinsam ab.
- Es wird ein Tauchring eingesetzt.

Erschweren:

- Den Abstand zueinander vergrößern.
- Ring mit dem Fuß übergeben.
- Kurz vor dem Ringtausch führen Beide eine Drehung durch (Unterwasserpirouette oder Unterwassersalto)

4. Übung: Der Seestern in Bauch oder Rückenlage

In Bauch- oder Rückenlage flach auf die Wasseroberfläche legen und die Arme und Beine sternförmig abspreizen. Hände und Füße dabei strecken.

5. Übung: Aufrichten aus der Hockschwebe

Im Wasser wird eine Hockschwebeposition eingenommen. Dabei wird versucht sich so eng zusammenzurollen wie es möglich ist. Der Blick ist dabei zum Beckenboden gerichtet. Die Hockschwebeposition auflösen und die Arm- Bein- und Kopfbewegung anpassen.

Ziel ist es, ein Verständnis und Erfahrungen für und mit dem Körper in der Umgebung Wasser zu gewinnen. Je nach individueller Voraussetzung kann sich auch an dem [Factsheed Schwimmen](#) orientiert werden.

Weitere Informationen rund um das Thema Schwimmen Lernen und Lehren, ebenfalls gültig für Para Schwimmen - finden Sie [im Handkartenset für die Schwimmlehrkraft](#).

Zudem hilfreiche Infos zu allen weiteren Paralympischen Sportarten unter [Parasport.de](#).