

Aktivpunkt: Sport und Spass «Im Wasser»

→ **Rechtzeitig auf den Beginn der Badesaison ist der neue PLUSPORT Themenfächer «Im Wasser» beim IngoldVerlag erhältlich – für Leiterinnen und Leiter im Behindertensport und alle Interessierten.**

Die Autorinnen Beate Klaedtke (Schwimmlehrerin), Gabriela Wiklund-Schmid (Halliwick-Assistentin) und Maja Hehl (Physiotherapeutin) geben einen Einblick in ihren reichhaltigen Erfahrungsschatz in der Begleitung von Menschen mit einer Behinderung im Wasser.

Der Fächer zeigt die vielfältigen Möglichkeiten, die das Wasser für Menschen mit einer Behinderung bietet. Dabei orientiert er sich an folgenden Prinzipien:

- + Selbstständigkeit durch Ausnutzen der Wassereigenschaften fördern.
- + Wasser als hilfsmittelfreien Raum erleben.
- + Zusatzbewegungen zur Stabilisation der Lage und Schwimmrichtung möglichst gering halten.
- + Individuelle Schwimmtechniken fördern und den Bestimmungen an Wettkämpfen anpassen.
- + Freude und Spass am Nass erleben sowie Sicherheit im Wasser vermitteln.

Neben Wissenswertem zum Schwimmen mit Menschen mit einer Behinderung bietet das neue Lehrmittel eine Fülle von Praxistipps.

- + Das Wichtigste zu den speziellen Voraussetzungen von Menschen mit einer Behinderung im Wasser ist im ersten Kapitel zusammengefasst.
- + In den Kapiteln «Wassergewöhnung», «Schweben-Gleiten-Fortbewegen» und «Schwimmen» wird der Weg zu einem möglichst hilfsmittelfreien Fortbewegen im Wasser aufgezeigt.
- + Die folgenden Kapitel «Trainieren», «Spielen» und «Tauchen-Springen-Bewegen» vermitteln die Vielfalt der Bewegungsmöglichkeiten im Wasser.

Stefan Häusermann



Bestellung

Der Themenfächer «Im Wasser» (ISBN 978-3-03700-180-6, Artikel-Nr. 20.180) kann in deutscher, französischer und italienischer Sprache bestellt werden (Lieferung: August 2012).

Bestelladresse für alle Lehrmittel von PLUSPORT:
INGOLD Verlag Suisselearn Media AG
3360 Herzogenbuchsee
T. 062 956 44 44, ingoldverlag.ch

Beispiele aus den Kapiteln «Sich ans Wasser gewöhnen» und «Schweben-Gleiten-Fortbewegen»

SCHWEBEN – GLEITEN – FORTBEWEGEN

SPIELFORMEN 12A

BAUMSTAMMROLLEN



Die Schwimmerinnen liegen auf dem Rücken im Kreis mit den Füßen zueinander. Die Assistentinnen stehen an deren Kopfende. Auf ein Kommando rotieren alle nach rechts zur nächsten Assistentin. Wo nötig begleitet die Assistentin die Drehung an den Schultern oder Hüften.

→ VARIANTEN

- Je nach Kommando nach rechts oder links
- Einmal nach links, zweimal nach rechts, dreimal nach links usw.
- Die Schwimmerin versucht, die Nase der Assistentin zu berühren; die Assistentin wechselt ihre Position (li/re)
- Die Assistentin bildet mit ihren Armen einen Kreis vor ihrem Körper; die Schwimmerin steht/schwebt in aufrechter Position im «Armkreis» und versucht, sich um die Längsachse zu drehen

ZIEL
DREHUNG UM DIE LÄNGSACHSE (LONGITUDINALE ROTATION) AUSLÖSEN UND KONTROLLIEREN KÖNNEN.

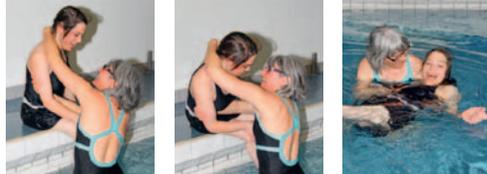
IM WASSER  **INGOLD**Verlag *plusport*[®]



SICH ANS WASSER GEWÖHNEN

BEWEGUNGSABLÄUFE 4A

EIN- UND AUSSTIEG



EINSTIEG MIT DREHUNG AUF DEN RÜCKEN

- Leiterin hält überkreuz den Arm der Schwimmerin und umgekehrt
- Schwimmerin legt die andere Hand auf den Schoss; Leiterin begleitet mit der andern Hand die Drehbewegung an Schultern/Kopf
- «Schau mich an, während du ins Wasser drehst»



AUSSTIEG MIT DREHUNG ZUM SITZ

- Leiterin hält überkreuz die Handgelenke der Schwimmerin
- 2-3 x Schwung holen; Schwimmerin mit einer Drehung aus dem Wasser in den Sitz ziehen (Rückenschonende Haltung!)
- Assistentin begleitet
- Sitzposition sichern (Knie/Hände an Schultern)

IM WASSER  **INGOLD**Verlag *plusport*[®]

Beispiele aus den Kapiteln «Schwimmen» und «Trainieren»



SCHWIMMEN

BEWEGUNGSABLÄUFE 17A





KRAUL

- Gestreckter Arm taucht vor dem Kopf ins Wasser, leicht gebeugten Arm bis zum Oberschenkel ziehen/drücken, Arm locker gebeugt nach vorne führen
- Beine aus dem Hüft- über das Knie- zum Fussgelenk wechselseitig auf-/abwärtsschlagen
- leichtes Körperrollen li/re





START + WENDE

- Gestartet wird mit Startsprung oder im Wasser an der Halterung oder am Rand haltend
- Zum Wenden mit einem Körperteil den Rand berühren, Beine anhocken, Körper kippen und abtauchen, in Seitenlage mit den Beinen abstoßen und in Bauchlage drehen, Gleiten
- Für Wettkämpfe Rollwende trainieren

IM WASSER  **INGOLD**Verlag *Plusport*



TRAINIEREN

KOORDINATION 24A

VERKEHRTE WELT



Jeder versucht für sich alleine eine Schwimmtechnik (Kraul usw.) rückwärts auszuführen – Bewegungsablauf umkehren.

→ VARIANTEN

Gegensatzerfahrungen:

- Zuerst mit «Bügeleisen-Füssen» Kraul schwimmen, dann Füße durchstrecken
- Möglichst aufrecht schwimmen, dann in möglichst flacher Wasserlage

Wer-kann-Aufgaben:

- Wer ahmt eine Qualle naturgetreu nach?
- Wer schwimmt wie ein Hund und bellt laut?
- Aus den «Wer-kann-Aufgaben» ein Ratespiel machen

ZIEL

DURCH UNGEWOHNTES KOMBINIEREN VON BEKANNTEN BEWEGUNGEN KOORDINATIVE FÄHIGKEITEN FÖRDERN.

IM WASSER  **INGOLD**Verlag *Plusport*

Beispiele aus den Kapiteln «Spielen» und «Tauchen-Springen-Bewegen»

SPIELEN

LAUF- UND FANGSPIELE

25A

KUCHEN KLAUEN



Jede Schwimmerin hat 1 Schwimmbrett vor sich auf dem Wasser. Darauf liegt 1 Stück Kuchen (Tauchteller / Pullbuoy). Alle versuchen, möglichst viele Kuchenstücke von anderen Brettern zu ergattern.

REGELN

- 1 Hand bleibt immer am Brett
- Die Kuchenstücke auf dem eigenen Brett dürfen nicht festgehalten werden
- Pro «Klauversuch» darf nur 1 Kuchenstück ergriffen werden

→ **VARIANTEN**

- Alle sind satt und wollen ihre Kuchenstücke wieder abgeben (einzeln verteilen auf andere Bretter)
- Kronenjagd: Jede Schwimmerin hat einen Tauchring auf dem Kopf; alle versuchen möglichst viele Kronen zu ergattern

ZIEL

FAIR GEGENEINANDER SPIELEN KÖNNEN, DABEI ORIENTIERUNG UND REAKTION TRAINIEREN.

IM WASSER  **INGOLD**Verlag *Plusport*



TAUCHEN – SPRINGEN – BEWEGEN

ÜBUNGSFORMEN

31A

BUCHSTABEN-SPRINGEN



Vom Bassinrand, Startblock oder 1-m-Brett abspringen und in der Luft einen Buchstaben mit dem Körper darstellen (X, T, I usw.) Beim Eintauchen sollte der Körper wieder möglichst gestreckt sein.

→ **VARIANTEN**

- Rückwärts abspringen
- In der Luft eine Drehung um die Längsachse machen
- Mit einem Tauchring auf dem Kopf springen
- Zwei Buchstaben in der Luft darstellen
- So lustig, originell, weit, hoch wie möglich springen
- Beim Springen viele Tierarten, Gemüsesorten oder Vornamen aufzählen
- Zu zweit, dritt, viert usw. ins Wasser springen – ohne und mit Berührung; im Wasser die Berührung wieder loslassen

ZIEL

MIT FREUDE INS WASSER SPRINGEN UND DABEI DIE EIGENE KÖRPERWAHRNEHMUNG VERBESSERN.

IM WASSER  **INGOLD**Verlag *Plusport*

