

Sport und Handicap – Homogenisierung: Differenzschwimmen

Schaffe ich zweimal kurz hintereinander dieselbe Leistung? Nicht das Messen der Leistung, sondern die Fähigkeit, sich selbst einschätzen zu können ermöglicht den gemeinsamen Vergleich.

Jeder schwimmt 50 m und schreibt danach die geschätzte Zeit auf. Anschliessend nochmals 50 m schwimmen, wobei die Zeit gestoppt und aufgeschrieben wird (Vergleich mit der geschätzten Zeit). Nach einer kurzen Pause wird versucht die 50 m in gleicher Zeit zu schwimmen. Die Differenz der beiden Durchgänge wird notiert. Wer hat die kleinste Differenz?



Variation

- Gemäss der Rangliste aus dem ersten Lauf in umgekehrter Rangreihenfolge mit entsprechender Zeitdifferenz starten. Kommen alle miteinander ins Ziel.

Bemerkung: Das Differenzprinzip kann in vielen Sportarten angewendet werden. Z. B. im Spiel nach der Halbzeit die Punkte retour zählen. Welche Mannschaft erreicht zuerst Null?

Material: Stoppuhr, Notizmaterial

Quelle: Stefan Häusermann



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO