

Sport und Inklusion – Schwimmen: Brustgleichschlag

Die Schülerinnen und Schüler sollen wichtige Merkmale des Brustgleichschlages nennen und anwenden können (BS.6 A.1 3j).

Die Schüler/innen schwimmen eine Länge Brustgleichschlag. Sie achten auf den Armzug mit angewinkelten Armen während der Zugphase.

Beachten: korrekte Koordination von Armzug und Atmung sowie auf das Ausatmen ins Wasser.



Praxisbeispiel: Der Schülerin mit einer kognitiven Beeinträchtigung wird mit einfachen klaren Bildern und mit Begleitung im Wasser das Finden der korrekten Armstellung ermöglicht.

Anpassungen bei Beeinträchtigungen

- **Im Sehen:** Der Leine entlang schwimmen, Ende anzeigen durch Antippen des Kopfs.
- **Im Bewegen:** Bei Lähmungen der unteren Extremitäten: nach jedem zweiten Armzug einatmen, für bessere Wasserlage.

Beachte bei Beeinträchtigungen

- **im Sehen:** Erhöhung des Augeninnendrucks vermeiden – Achtung beim Luftanhalten und Tauchen!
- **im Hören:** Bei Trommelfellschädigung nicht Tauchen!
- **im Wahrnehmen und Verhalten:** Verunsicherung durch die veränderte akustische und optische Wahrnehmung über und unter Wasser ist verstärkt.
- **Kognition:** grosse Ablenkung durch Licht-/Wassereffekte, sowie Lärm.
- **im Bewegen:** Die Wasserlage wird durch grössere Körperasymmetrien erschwert; schnelleres Auskühlen durch weniger Bewegung; Socken oder Badeschuhe verhindern Verletzungen an den Füssen; bei Hydrocephalus Vorsicht beim Tauchen (Druckausgleich).
- **Epilepsie:** Lärm und Lichtreflexion können Anfall auslösen – Begleitung/Beobachtung gewährleisten.

Quelle: Kathrin Heitz Flucher, Dozentin Bewegung und Sport, Pädagogische Hochschule FHNW



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO