

Sport und Handicap – Schwimmen: Für Menschen mit Behinderung

Je nach Behinderung kann ein Schwimmer Übungen im Wasser nur angepasst ausführen. Dennoch sollen die einzelnen Zielsetzungen nicht ausser Acht gelassen werden. Unsere Übungsvorschläge basieren auf den bekannten Grundlagentests.



Wasser übt verschiedene Reize auf den Körper aus und verhilft, ihn besser wahrzunehmen. Dank des Auftriebs sind im Wasser Bewegungen möglich, die Gehbehinderte an Land nicht oder schlecht ausüben können. Rollstuhl, Krücken, Schienen, Korsett werden am Bassinrand zurückgelassen. Im Wasser ist jeder frei und – beherrscht er das Schweben in Rückenlage – auch unabhängig. Wasser vergrössert den Bewegungsradius.

Bauchlage stabiler

Dem archimedischen Prinzip sei Dank, schwebt der menschliche Körper im Wasser. Die Physik ist genauso verantwortlich für die labile Lage. Liegen wir mit eng anliegenden oder über den Kopf gestreckten Armen auf dem Rücken, rotiert der Körper longitudinal resp. seitlich auf den Bauch. Abhilfe bietet das Ausbreiten der Arme und Beine (Seepferdtest: Übung «Seerose»). Somit verbreitern wir den Radius, der die Drehung hemmt.

Die stabilste Lage, in der es uns nicht mehr Drehen kann, ist folglich die Bauchlage. Daher können die meisten Tiere schwimmen, zumal ihr Gesicht dabei aus dem Wasser ragt. Leider ist das bei uns Menschen und den Affen anatomisch nicht möglich. Wir müssen das Schwimmen erlernen, um dabei atmen zu können.

Rückenlage labiler

Doch zurück zur Rückenlage. Ist der Körper asymmetrisch, ein Arm spastisch, verkürzt oder gar fehlend, der Rücken verkrümmt, etc., wird es schon schwieriger mit dem Halten des Gleichgewichts. Das Verschieben der Körperlängsmittellinie durch Ausbreiten eines Armes kann Abhilfe schaffen, genauso die gegenüberliegende Hand aus dem Wasser zu heben oder gezielte Körperspannung einzusetzen.

Kopf kontrolliert den Rumpf

Uns wohlbekannt, doch längst nicht mehr präsent, ist die Rumpfstabilität mittels Kopfsteuerung. Wer schnell rennen will, hält den Kopf nach vorne, schauen wir beim Autofahren zur Seite, dreht sich der Oberkörper mit. Beim Tauchen wird es noch deutlicher. Neigen wir den Kopf zur Seite, tauchen wir genau in diese Richtung (siehe [Übung «Baumstammrollen»](#)). Der Kopf kontrolliert den Rumpf. Blickkontakt hilft den Kopf und somit den Rumpf zu führen, eine Drehung auszulösen oder eine Position zu halten.

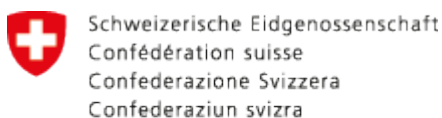
[Grundlagentests mit Anpassungen für Behinderte](#) (pdf)

[Informationen zu den behinderungsangepassten Grundlagentests](#) (pdf)

Behinderungsspezifische Anpassungen

- Ist ein Abstossen nicht möglich (fehlendes Beugen und Strecken), ist es gestattet, den Schwimmer anzustossen.
- Wenn ein Beinschlag wegen Lähmungen nicht ausgeführt werden kann, ein Armantrieb in der Übung nicht vorgesehen ist, darf der Schwimmer vom Helfer am Arm gezogen werden (Übung Superman beim Pinguin-, Haifisch und Baumstammrollen beim Tintenfischttest).
- Sämtliche Sprünge dürfen auch aus dem Sitzen ins Wasser erfolgen.
- Einige Behinderungen wie Stab im Rücken, Down Syndrom, usw. untersagen ein Rollen um die Körpermitte (Purzelbaum). Somit kann die Übung mit einer seitlichen Rolle absolviert werden.
- Fehlende Armbewegungen (Lähmung, Amputation, usw.) sollten durch Rumpfbewegungen kompensiert werden.
- Durch Spastik, Einschränkungen in den Schultern und fehlender Muskelkraft wird eine klare Rückholphase über Wasser gehemmt.
- Hilfestellungen nur, wo die Behinderung es verlangt.

Quelle: Gabriela Wiklund-Schmid, Halliwicklecturer ten points, Ausbilderin PluSport, Fachlehrerin an den Zentren für Körperbehinderte, Aargau



Bundesamt für Sport BASPO