

Sport und Handicap – Schwimmen: Seerose und Schweben in Rückenlage

Die Rückenlage gilt als instabil. Mittels Kopfsteuerung und Körperspannung lernen wir das Gleichgewicht zu halten.



Ausgangslage: Rückenlage, die Beine des Schwimmers dürfen, falls nötig, durch Halten eines Helfers unterstützt werden. Arme eng an den Körper nehmen und die Balance halten. Ausgleichsbewegungen mit der Hand, dem Arm oder durch die Beine sind unerwünscht.

schwieriger

- Statt der Hand nun den Unterarm (bis zum Ellbogen) aus dem Wasser heben. Ellbogen beim Körper belassen.

Bemerkung: Vermehrt bekunden angehende Schwimmer Mühe mit dem freien Schweben auf dem Wasser in Rückenlage. Mit Zappeln oder Handbewegungen versuchen sie das Gleichgewicht zu halten und wirken für die Schwimmleitenden oft als unruhig.

Dokumente

- [Grundlagentests mit Anpassungen für Behinderte](#) (pdf)
- [Informationen zu den behinderungsangepassten Grundlagentests](#) (pdf)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO