

Sport und Handicap – Schwimmen: Baumstammrollen

Für das «Baumstammrollen» braucht es die kontrollierte Rotation um dieselbe Achse.

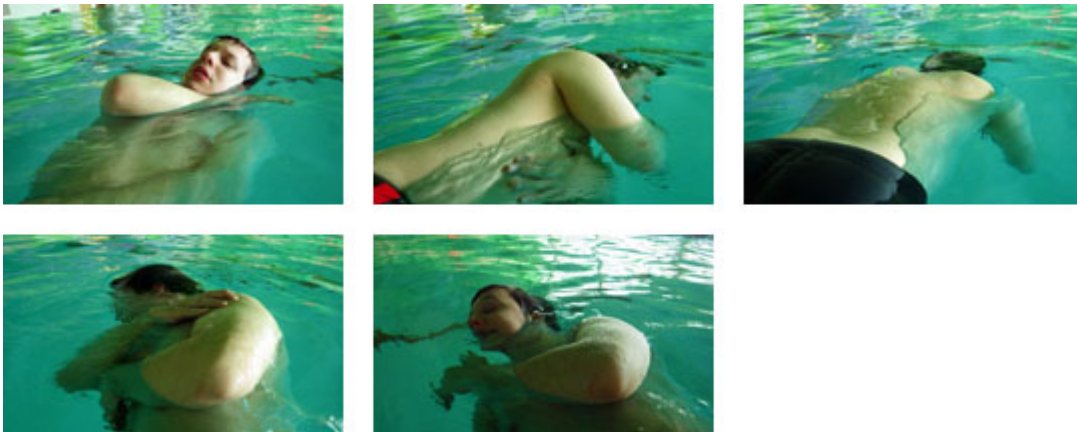
Ausgangslage: Rückenlage, Arme körpernah.

- Den Kopf zur Seite drehen und zur Ausgangsposition zurückkehren (evtl. mit Hilfestellung) (Bild 1).
- Nun seitlich ins Wasser blubbern und zurück (Bild 2).
- Mit der rechten Hand über die linke Schulter ins Wasser greifen und zurück (Bild 3).



Bilder 1-3

- Mit der rechten Hand über die linke Schulter greifen, Kopf in dieselbe Richtung drehen, ins Wasser ausatmen, dadurch kippt der Körper in die Bauchlage, weiter nach links greifen und Kopfstellung beibehalten, für das restliche Stück mit der rechten Hand das Wasser nach unten drücken und somit den Körper in die Rückenlage (Bilder 4-8). Das rechte Bein über dem linken erleichtert das Drehen nach links.



Bilder 4-8

schwieriger

- Wer schafft es mit dem gestreckten linken Arm in Hochhalte und dem Greifen der rechten Hand unter der linken Schulter durch?
- Wer kann es mit beiden Armen in Hochhalte?

Bemerkung: Das Wichtigste bei der Übung ist das Drehen des Kopfes bis zum Schluss der gesamten Rotation um 360°. Viele Behinderte vermögen nicht die Arme zu strecken und bilden unabsichtlich mit den Ellenbögen einen breiteren Radius, der die Drehung hemmt. Die Variationen sind typische Übungen aus dem Halliwickkonzept zur longitudinalen Rotationskontrolle.

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