

## Informationen zu den behinderungsangepassten

### Grundlagentests

Je nach Behinderung, kann der Schwimmer die Übungen nur angepasst ausführen. Dennoch sollen die einzelnen Zielsetzungen nicht ausser Acht gelassen werden.

Die 7 GLT sind Zielsetzungen für einen gut strukturierten und zielgerichteten Schwimmunterricht mit Kindern (aber ebenso mit Erwachsenen). Nach den 7 GLT ist das Kind sehr gut wassergewöhnt und wasserkompetent und kann drei Schwimmarten in einer Anfängerform schwimmen.

Die beiden ersten Tests sind der Wassergewöhnung und dem Erfahren der Kernelemente gewidmet. In den Tests 3 und 4 werden die Kernelemente gefestigt und die Kernbewegungen eingeführt. Die Tests 5 bis 7 perfektionieren mit etlichen Übungsformen die Kernbewegungen und führen zu den Zielformen Kraul, Brust und Rücken und dem Bestehen des WasserSicherheits-Checks WSC. Die Testübungen sind jedoch nicht der alleinige Inhalt des Schwimmunterrichts. Sie bilden vielmehr dessen «Skelett» und sollen mit vielen Variationen ergänzt werden. Jede Testübung wird mit kindgerechten Übungen und Spielen zuerst aufgebaut und erarbeitet, dann geübt und dadurch gefestigt. Dies geschieht sehr spielerisch, mit Metaphern und Geschichten. Erst wenn das Kind ein Element / eine Übung sicher beherrscht, kann diese auf dem Kontrollblatt abgehakt werden. Es wird also nicht verlangt, einen Test auf die Art durchzuführen, dass alle Übungen in einem zusammenhängenden Durchlauf geprüft werden. Hingegen ist es sehr wichtig, dass jede Übung des einzelnen Tests als beherrscht abgehakt wurde, bevor dem Kind das Testabzeichen abgegeben wird. In jedem Test sind 1-2 Übungen mit einem Stern (\*) markiert. Damit sind die Übungen gekennzeichnet, bei welchen unter keinen Umständen Kompromisse bei der Testabnahme eingegangen werden dürfen.

Die beschriebenen Anforderungen sind **Minimalanforderungen** und sollten daher nicht unterschritten werden.

### 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 Tintenfischtest).

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,..) 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. Keine Auftriebsmittel und Schwimm-/Taucherbrille verwenden!

### Weitere Informationen zum Thema

Schwimmen und Behinderte finden Sie unter:

[www.plusport.ch](http://www.plusport.ch)

[www.halliwick.ch](http://www.halliwick.ch)

[www.swimsports.ch](http://www.swimsports.ch)

### Abzeichen beziehen

Sie erhalten die Auszeichnungen bei swimsports.ch zu Fr. 3.– pro Stk., exkl. MWSt. und Versandkostenanteil. Ab 10 Abzeichen senden wir diese gegen Rechnung. Kleinere Mengen erhalten Sie gegen Einsendung von Fr. 3.25 pro Abzeichnen in Briefmarken in einem frankierten und an Sie adressierten Rückantwortcouvert.