



Schwimmen

Stand: 01.06.2020

Special Olympics Baden-Württemberg

Special Olympics ist die weltweit größte, vom Internationalen Olympischen Komitee (IOC) offiziell anerkannte Sportbewegung für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung. Special Olympics Baden-Württemberg (SOBW) gehört mit Bayern und Nordrhein-Westfalen zu den mitgliederstärksten Landesverbänden. SOBW wurde 2004 gegründet und organisiert mittlerweile über 4.500 Athletinnen und Athleten, davon ist jede(r) dritte Athlet(in) im Fußball organisiert. Ein Ziel ist es, Sport treibenden Menschen mit geistiger Behinderung Zugang zu regulären Sportvereinen zu ermöglichen und damit die Forderung der UN-Behindertenrechtskonvention in Hinblick auf die Teilhabe in allen Gesellschafts- und Lebensbereichen – hier im Bereich Sport – umzusetzen. Ein wichtiger Meilenstein auf diesem Weg ist der sogenannte Unified-Sport, bei dem SOBW bundesweit eine Vorreiterrolle einnimmt. Im Unified-Sport trainieren Athleten mit und ohne Behinderung gemeinsam und bestreiten auch gemeinsam Wettbewerbe.

Beschreibung der Sportart

Schwimmen gehört zu den Sportarten, die im Breitensport, an nationalen wie auch internationalen Wettkämpfen bestritten werden. Durch die Vielfältigkeit der Schwimmstile, ermöglicht es den Sport in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden auszuführen.

1. Traditioneller Modus

Freistiel

Wie das Wort Freistiel schon sagt, gibt es keine Vorgaben wie man sich im Wasser bewegt, man darf nur keinen Becken oder Bodenkontakt haben. Es gilt, so schnell wie möglich das Ziel zu erreichen. Der schnellste Schwimmstil dafür ist das Kraulschwimmen.

Gesundheitspartner



Sponsor





Rückenschwimmen

Beim Rückenschwimmen liegt die Schwierigkeit darin, dass man keine Übersicht im Becken hat. Außerdem ist darauf zu achten das sich der/die Schwimmer/Schwimmerin nicht vor der Wende dreht. Bei Wettkämpfen ist deshalb extra, fünf Meter vorm Ziel eine Kette mit Wimpel in der Luft gespannt.

Brustschwimmen

Brustschwimmen wird bereits seit der Steinzeit als Grundschwimmstil erlernt. Aber für die nationalen und internationalen Wettkämpfe muss der Schwimmstil nach den angepassten Regeln der internationalen Schwimm-Vereinigung FINA ausgeführt werden. Eine gute Koordination zwischen Hand- und Beinarbeit ist hierfür erforderlich. Hierbei wird besonders auf den Beinschlag geachtet, damit dieser Synchron und ohne Schere ausgeführt wird. Außerdem ist bei der Wende und am Ziel auf einen Anschlag mit beiden Händen durchzuführen.

Schmetterlingsschwimmen

Schwimmen im Schmetterlingsstil ist der schwierigste der vier Schwimmstile. Es wird eine gute Koordination der Arme benötigt. Diese taucht man zeitgleich vorne ins Wasser ein. Im Gegensatz zum Brustschwimmen werden rhythmische auf- und abwärts Bewegungen der Beine ausgeführt. Es erfordert ein hohes Maß an Ausdauer, um diesen Schwimmstil auszuführen zu können.

Lagenschwimmen

Das Lagenschwimmen gehört zu den anspruchsvollen Stilen, da man hierbei die vier Schwimmstile Schmetterling, Rückenschwimmen, Brustschwimmen und Freistil nach den angepassten Regeln der internationalen Schwimm-Vereinigung FINA beherrschen muss.

Staffeln

In jeder Staffel nehmen 4 Personen teil. Es werden unabhängig Männliche und Weibliche Staffeln gewertet. Bei einer gemischten Staffel wird diese bei den Männern gewertet. Es werden Lagen- und Freistil Staffeln angeboten.

Gesundheitspartner



Sponsor





II. Unified

Eine besondere Art der Staffel bei Special Olympics sind die Unified Staffeln. Hierbei treten ebenfalls vier SchwimmerInnen pro Staffel an. Zu einer Staffel gehören zwei Menschen mit Behinderung und zwei Menschen ohne Behinderung. Die Voraussetzung hierfür ist das gemeinsame Training.

Veranstaltungen

Landesspiele

- Schwimmen ist bei den Landes-Sommerspielen 2021 in Mannheim vertreten

Ansprechpartner

Koordinator Schwimmen
Bruno Schneider
bruno.schneider@bw.specialolympics.de
Handy: 0170 4571482 oder
0152 23608079

Referent Sportentwicklung
Martin Metz
martin.metz@bw.specialolympics.de
Handy: 0151 17246428

MITMACHEN?!

Veranstaltungen in dieser Sportart finden Sie im Veranstaltungskalender unter www.so-bw.de oder sprechen Sie einfach den jeweiligen Ansprechpartner an.

Gesundheitspartner



Sponsor

