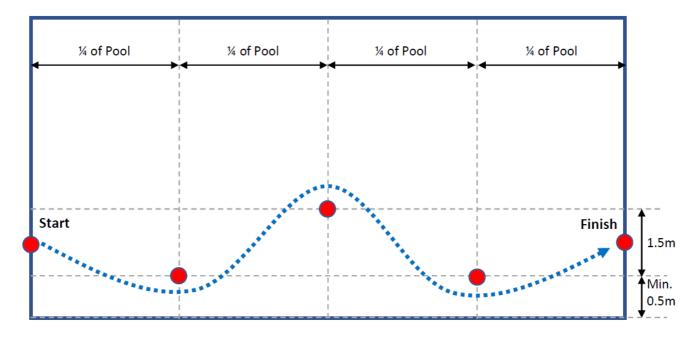


Special Olympics Challenge

Skill Schwimmen 1 – FREESTYLE SLALOM

Beschreibung:

Slalomparcours im Freistilschwimmen.



Ziel: Schwimmgeschwindigkeit, Orientierungsfähigkeit und Richtungswechsel trainieren

Bewertung: Es wird die Zeit vom Start bis ins Ziel gemessen.

Die Uhr stoppt, wenn der Schwimmer oder die Schwimmerin das Ziel mit mindestens einer Hand berührt.

2 Versuche durchführen, es zählt die bessere Zeit.

Regeln:

- Gestartet wird im Wasser, der Schwimmer hält sich mit einer Hand am Rand fest.
- Der Coach gibt das Startzeichen.
- Es ist eine Beckenlänge zu schwimmen.
- Die Beckenlänge beträgt mindestens 15 m und höchstens 25 m.
 Die genaue Länge ist nicht massgebend. Es muss jedoch immer im gleichen Becken geschwommen werden.
- Der Schwimmstil ist frei, es muss aber über die ganze Länge und während der gesamten Challenge im gleichen Stil geschwommen werden.



- Es darf mit Unterstützung geschwommen werden. In diesem Fall darf die Hilfsperson den Schwimmer weder ziehen noch stossen.
- Es darf mit Schwimmhilfen geschwommen werden. Während der gesamten Challenge muss jedoch die gleiche Schwimmhilfe verwendet werden.
- Start und Ziel sind mit einem Kegel, einem farbigen Gegenstand oder einer senkrechten Linie am Rand gekennzeichnet.
- Berührt der Schwimmer die Slalompunkte, passiert sie aber korrekt (von aussen), ist der Versuch
- Verpasst der Schwimmer einen Slalompunkt, ist der Versuch ungültig und wird wiederholt.

Material:

Stoppuhr / 3 gut sichtbare Punkte zur Kennzeichnung des Slaloms / Start- und Zielkennzeichnung / Messband

Hinweise:

- Als Slalompunkte sind schwimmende Gegenstände (z. B. ein Ball) zu verwenden, an die ein schwerer Gegenstand mit einem Seil angebunden wird. Der schwere Gegenstand muss den Boden berühren und das Seil muss gestrafft sein. Wichtig ist, dass sich der schwimmende Gegenstand nicht fortbewegt, wenn ihn der Schwimmer passiert.
- Zur Kennzeichnung der Start- und Zielpunkte ist ein gut sichtbarer Gegenstand (z. B. Kegel, farbiges Klebeband an der Schwimmbeckenwand und farbiger Gegenstand am Rand) zu verwenden.
- Steht mehr als eine Bahn zur Verfügung, empfiehlt es sich, den Slalom in grösserer Entfernung vom Rand durchzuführen, damit sich der Schwimmer ungehindert bewegen kann, wenn er nahe am Rand eine Kurve schwimmen muss.
- Es dürfen Schwimmbrillen, Tauchermasken oder Schwimmhandschuhe getragen werden.
- Flossen sind nicht erlaubt.

Gerne beantworten wir Ihre Fragen zu dieser Skill: challenge@specialolympics.ch