

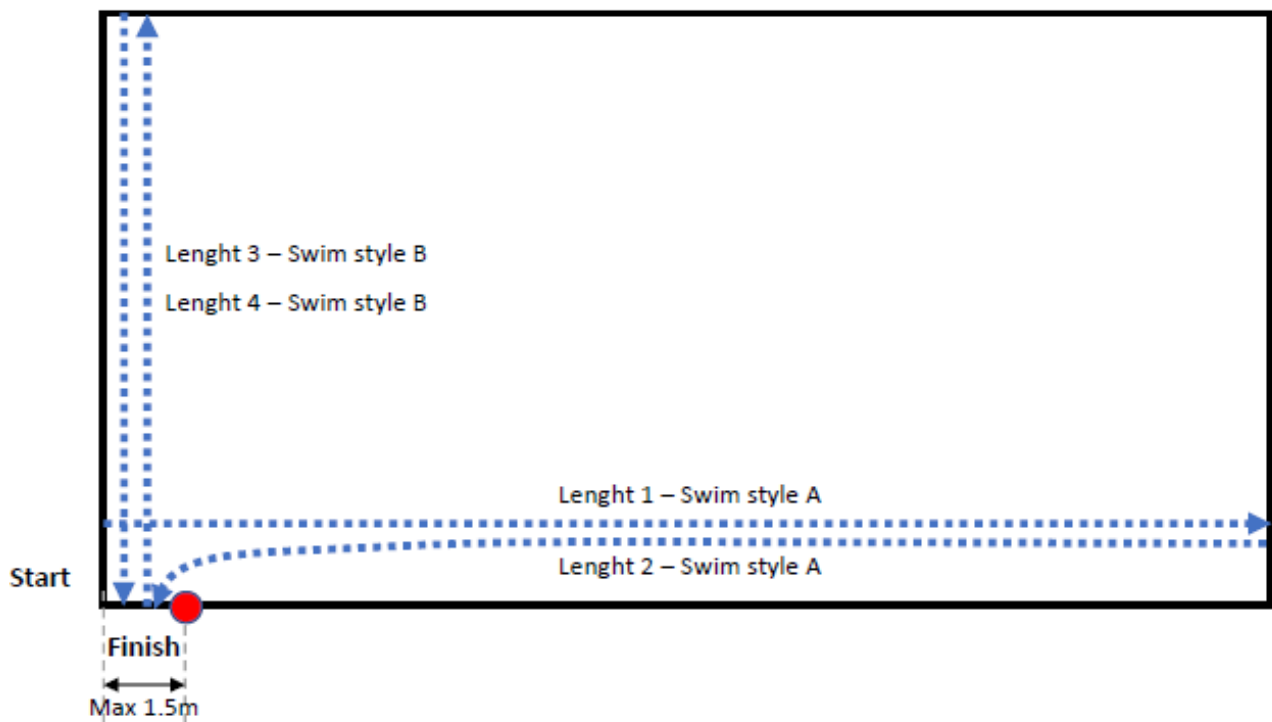


Special Olympics Challenge

Skill Swimming 2 – 4 x 2 BI-DIRECTION

Beschreibung:

4 Beckendistanzen in 2 verschiedenen Stilen schwimmen: 2 Beckenlängen in einem Stil und 2 Beckenbreiten in einem anderen.



Ziel: Trainieren der Schwimgeschwindigkeit in zwei verschiedenen Stilen und Fördern der Orientierungsfähigkeit, des Richtungswechsels und des Stilwechsels.

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

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

2 Versuche durchführen. Es zählt die bessere Zeit.

**Regeln:**

- 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 Start erfolgt vom Rand, vom Startblock oder im Wasser.
- Der Schwimmer wählt einen Schwimmstil für die Länge (2 Beckenlängen) und einen anderen für die Breite (2 Beckenbreiten).
- Die Wende zwischen der zweiten und der dritten Distanz ist frei und erfolgt an der Längsseite des Beckens, maximal 1,5 m vom Beckenrand. Der Punkt wird am Beckenrand optisch angezeigt.
- Der Test wird ohne Bahnen absolviert.
- Der Coach gibt das Startzeichen und stoppt die Uhr nach Beenden der 4 Beckendistanzen.
- Die Zielankunft und die Wenden sind frei, aber der Schwimmer muss den Beckenrand berühren.
- Der Start, die Schwimmstile und die Abfolge der Stile müssen während der gesamten Dauer der Challenge gleich sein.

Material:

Stoppuhr / Markierung der 2. Wende und des Ziels / Messband

Hinweise:

- Um das Ziel (und den 2. Wendepunkt) zu kennzeichnen, ist ein gut sichtbarer Gegenstand (z. B. ein farbiges Klebeband an der Beckenwand und/oder ein farbiger Gegenstand am Rand) zu verwenden.
- Es dürfen Schwimmbrillen, Tauchermasken oder Schwimmhandschuhe getragen werden.
- Flossen sind nicht erlaubt.
- Wer einen Stil nicht korrekt ausführen kann, darf ein Schwimmbrett benutzen.
In diesem Fall gelten zusätzlich die folgenden Regeln:
 - Das Schwimmbrett wird während der 4 Beckendistanzen mit den Händen oder zwischen den Beinen gehalten.
 - Wird das Schwimmbrett mit den Händen gehalten, schwimmt der Schwimmer mit den Beinen auf zwei verschiedene Arten.
 - Wird das Schwimmbrett zwischen den Beinen gehalten, schwimmt der Schwimmer mit den Armen auf zwei verschiedene Arten.
- Sobald die Schwimmstile festgelegt wurden, müssen sie während der ganzen Dauer der Challenge beibehalten werden, sodass immer auf die gleiche Art geschwommen wird.

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