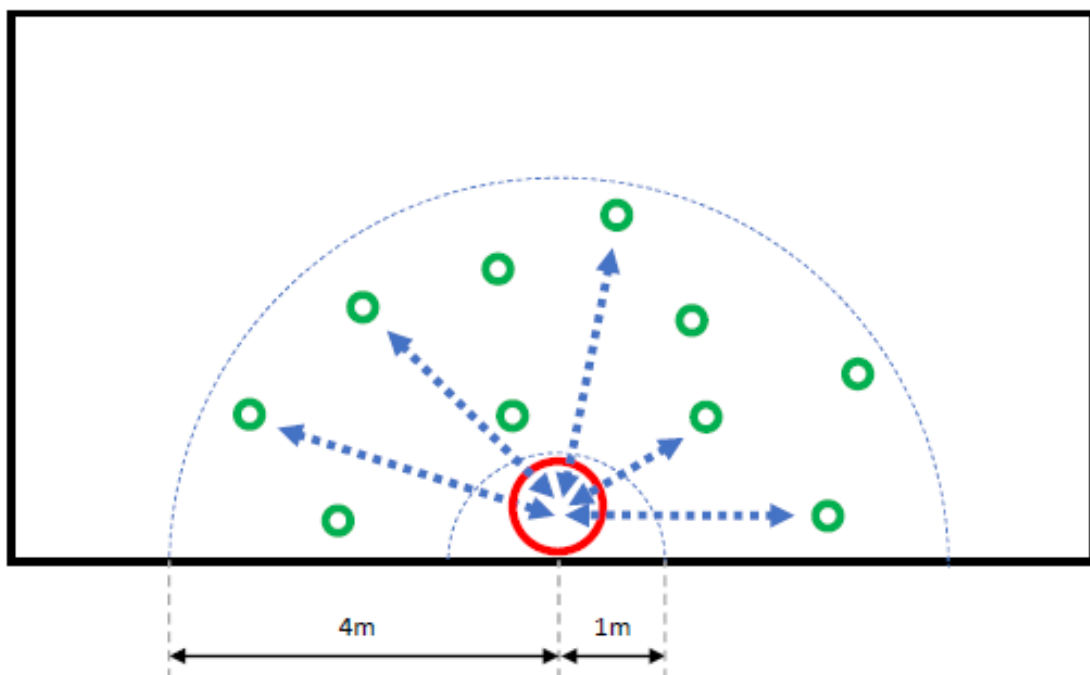


Special Olympics Challenge

Skill Swimming 4 – A HOLE IN THE WATER



Beschreibung:

Tauchringe auf dem Grund einsammeln und durch einen «Loch im Wasser» genannten Kreis an die Oberfläche bringen.

Ziel: Das Schwimmen unter Wasser mit seinen wesentlichen Elementen trainieren: Atemtechnik, Schwimmen mit offenen Augen, Orientierung und Schwimmeffizienz

Wertung: Messung der Zeit zwischen Start und Ende des Einsammelns der 8 Gegenstände auf dem Grund (zum Beispiel Tauchringe). 2 Versuche, der bessere zählt.

Regeln:

- Das Becken muss mindestens 120 cm tief sein. Maximale Tiefe 220 cm.
- Der Coach wirft 10 Gegenstände ins Wasser (z. B. Scheiben oder Ringe), sodass diese an verschiedenen Orten auf dem Beckengrund zu liegen kommen. Die Gegenstände müssen sich mindestens 1 m und höchstens 4 m vom Wurfpoint aus befinden.
- Auf der Wasseroberfläche schwimmt ein grosser Kreis (oder eine ähnliche Markierung).



- Auf das Startzeichen hin springt der Schwimmer oder die Schwimmerin durch das Loch ins Wasser und sammelt die Gegenstände ein.
- Will der Schwimmer lieber im Wasser starten, positioniert er sich im oder beim Kreis und hält sich mit einer Hand am Rand fest.
- Es dürfen höchstens zwei Gegenstände aufs Mal eingesammelt und durch den schwimmenden Kreis an die Oberfläche gebracht werden.
- Ein Versuch zählt, wenn der Schwimmer den Gegenstand mit einem einzigen Atemzug aufnimmt und zurückbringt.
- Für den nächsten Versuch springt der Schwimmer wieder in den schwimmenden Kreis. Er kann sich danach auch mit den Füßen vom Beckenrand abstossen.
- Der Schwimmer muss 8 der 10 ins Wasser geworfenen Gegenstände einsammeln.
- Die Zeit wird angehalten, wenn der Schwimmer den achten Gegenstand auf den Beckenrand legt.
- Hat der Schwimmer während der Übung keine Luft mehr und muss auftauchen, muss er den Gegenstand, den er in der Hand hat, fallen lassen. Er kann jedoch erneut von dort, wo er sich befindet, tauchen, den Gegenstand holen und durch den Kreis aus dem Wasser aufsteigen.

Material:

Stoppuhr / 1 schwimmender Kreis / 10 Tauchscheiben oder -ringe

Hinweise:

- Der Coach muss versuchen, die Ringe in verschiedene Distanzen und Richtungen zu werfen.
- Die Ringe müssen nicht immer in der gleichen Position sein.
- Der Schwimmer kann selbst wählen, welche 8 Gegenstände er holen will.
- Schwimmbrillen oder Tauchermasken sind nicht erlaubt, ausser der Schwimmer benötigt diese aus medizinischen oder therapeutischen Gründen.
- Es dürfen keine Schwimmflossen getragen werden.
- Hat ein Schwimmer Mühe nach unten zu tauchen, darf er einen Bleigurt tragen. Höchstens 1 kg verwenden und sicherstellen, dass sich der Schwimmer beim Ab- und Auftauchen wohlfühlt.
- Tipps:
 - Dem Schwimmer die Position der Ringe im Wasser erklären und mit ihm besprechen, wie er diese einsammeln kann.
 - Der Startsprung erleichtert das Abtauchen auf den Grund und das Wegstossen vom Beckenrand ermöglicht es, die weiter entfernten Gegenstände zu holen. Es empfiehlt sich daher, bei den ersten Versuchen einen weiter entfernten Gegenstand zu holen und die näher liegenden für die letzten Versuche aufzusparen, wenn es wegen der Anstrengung schwerer fällt, den Atem anzuhalten.
 - Dem Schwimmer genügend Zeit zur Erholung geben, bevor er den zweiten Versuch startet.
 - Der Schwimmer meldet dem Coach, wenn er bereit ist.

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