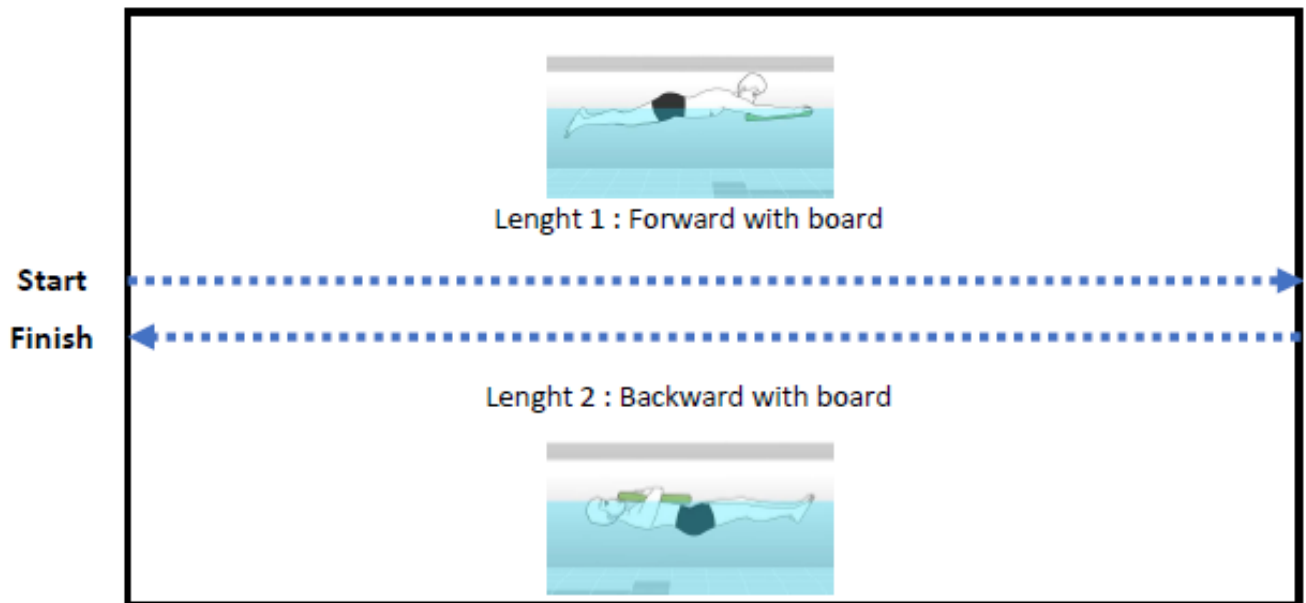


# Special Olympics Challenge

## Skill Swimming 3 – FLOATATION



### Beschreibung:

Zwei Längen mit Schwimmbrett schwimmen: die erste auf dem Bauch, die zweite auf dem Rücken.

**Ziel:** Die Beinarbeit in Bauch- und Rückenlage trainieren.

**Bewertung:** Die Zeit vom Start (im Wasser) bis zum Ziel (Rand mit einem Körperteil berühren) messen. 2 Durchgänge absolvieren, es zählt der bessere.

### 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 im Wasser auf Zeichen des Coachs.
- Auf der ganzen Länge ist im gleichen Stil zu schwimmen. Zwischen der ersten und der zweiten Länge kann der Stil gewechselt werden. Während der ganzen Challenge sind die gleichen Stile beizubehalten.
- In der Bauchlage wird das Schwimmbrett vor dem Kopf gehalten (siehe Abbildung).
- In der Rückenlage kann das Schwimmbrett auf dem Bauch (siehe Abbildung), hinter dem Kopf oder mit gestreckten Armen über dem Kopf gehalten werden.

**Material:**

1 Stoppuhr / 1 Schwimmbrett

**Hinweise:**

- Sobald die Schwimmstile und die Position des Schwimmbretts feststehen, darf während der ganzen Challenge nichts daran geändert werden, sodass immer auf die gleiche Art geschwommen wird.
- Es dürfen Schwimm- oder Taucherbrillen benutzt werden.
- Schwimmflossen oder Schwimmhandschuhe dürfen nicht verwendet werden.

Gerne beantworten wir Ihre Fragen zu dieser Skill: [challenge@specialolympics.ch](mailto:challenge@specialolympics.ch)