

Inhalt

1	Einleitung	9
2	»Stellungnahmen«	11
2.1	Kilian H.	11
2.2	Sabine Z.	12
2.3	Michael C.	14
2.4	Michael R.	17
2.5	Walter D.	19
2.6	Dr. med. Vladimir D.	21
3	Was müssen Behinderte im Wasser können?	23
3.1	Eigenschaften des Wassers	24
3.2	Wirkungen auf den Körper	25
3.2.1	Druckkraft des Wassers	25
3.2.2	Viskosität/Dichte des Wassers	26
3.2.3	Auftriebskraft des Wassers	26
3.2.4	Wassertemperatur	28
3.2.5	Geräuschempfindungen und Lichtwahrnehmung im Wasser	29
3.3	Wirkungen und Eigenschaften des Wassers als Quelle von Empfindungen und Wahrnehmungen für Behinderte	30
3.3.1	Der höhere Wasserdruck	30
3.3.2	Die höhere Dichte und Viskosität	30
3.3.3	Schweben im Wasser als wichtigste Wirkung der Auftriebskraft	31
3.3.4	Geeignete Wassertemperatur	32
3.3.5	Richtiges Atmen	33
3.3.6	Raumorientierung	34
3.3.7	Tastinformationen und Bewegungswahrnehmung im Wasser	35
3.4	Was erlebt der Behinderte im Wasser?	36
3.4.1	Wahrnehmungsvorgänge und Erleben	37
3.4.2	Bewegungshandlungen und Erleben	39
4	Welchen Wert hat das Schwimmen für Behinderte?	41
4.1	Bewegungsbehinderte (Körperbehinderte)	41
4.2	Behinderte mit Störungen der inneren Organe	48
4.3	Sehgeschädigte	50
4.4	Hörgeschädigte	51
4.5	Lernbehinderte	52
4.6	Geistigbehinderte	54

4.7	Psychisch Behinderte/Verhaltensgestörte	56
4.8	Mehrfachbehinderte	59
4.9	Von Behinderung bedrohte Menschen	60
4.10	Voraussetzung zur Teilnahme am Schwimmen	61
5	Allgemeine Lernziele des Schwimmens	63
5.1	Lernziele und Lernwege des Schwimmens	65
5.2	Soziale Lernziele	66
6	Anfängerschwimmen	70
6.1	Allgemeine Gliederung, Lernziele, Teilaufgaben	70
6.2	Schwimmenlernen als behindertes Klein- und Vorschulkind	86
6.3	Schwimmenlernen als Schulkind	91
6.4	Schwimmenlernen als Jugendlicher	92
6.5	Schwimmenlernen als Erwachsener	95
6.6	Schwimmenlernen als Senior (älterer Behinderter)	96
7	Schwimmtechniken Behinderter	99
7.1	Beispiele für behinderungsbedingte Änderungen der Schwimmtechnik	106
7.2	Lernverfahren / Lerntips	126
7.2.1	Tests auf Beweglichkeit der Gliedmaßen	126
7.2.2	Test der Körperlage im Wasser	126
7.2.3	Tests zur Orientierungsfähigkeit	127
7.2.4	Wie sollte man Schwimmtechniken lernen?	128
8	Methodische Hinweise	129
8.1	Wie gestalte ich meinen Schwimmbadbesuch?	129
8.1.2	Ich bin Schwimmer	131
8.2.	Gestaltung einer Unterrichtsstunde	132
8.1.2	Einzelbetreuung	132
8.2.2	Gruppenschwimmen	134
8.3	Üben im Anfängerbereich	136
8.4	Üben von Techniken	138
8.5	Trainieren im Schwimmen	140
8.6	Methodische Hilfsmittel	146
8.7	Schwimmen in freien Gewässern	153
9	Organisatorische Hinweise	154
9.1	Geeignete Schwimmhallen und Freibäder	154
9.2	Vereine	155
9.3	Adressen	156
9.3.1	Verbände	156
9.3.2	Institutionen	157
9.4	Literatur	158