

# Wir schwimmen mit und trotz Handicap

## Schwimmpass

Ein gemeinsames Projekt von:  
Plexuskinder e.V.  
Deutscher Behindertensportverband e.V.  
Abteilung Schwimmen





Plexuskinder e.V. sind Menschen mit einer Plexusparese, Eltern von Plexuskindern und Fachleute.

Wir wollen Menschen mit einer Plexusparese helfen, so viel wie möglich darüber zu wissen und möglichst gut damit zurechtzukommen. In unserer Plexusfibel und auf unserer Internetseite [www.plexuskinder.de](http://www.plexuskinder.de) kann mal viel über die Plexusparese erfahren.



Deutscher Behindertensportverband e.V.  
National Paralympic Committee Germany

Deutscher Behindertensportverband e.V. Abteilung Schwimmen

Solltet ihr Fragen rund um das Schwimmen mit Behinderung haben, könnt ihr euch bei uns melden. Unsere Aufgabe ist es, euch beim Schwimmen so gut es geht zu unterstützen.

Sei es beim Schwimmenlernen oder beim Wettkampfschwimmen, wir probieren euch zu helfen.



Lukas Niedenzu, Nachwuchsbeauftragter Abteilung Schwimmen

Telefon: 0171 1644953

E-Mail: [lukas.niedenzu@abteilung-schwimmen.de](mailto:lukas.niedenzu@abteilung-schwimmen.de)

Dieser Schwimmpass gehört \_\_\_\_\_

# Wir schwimmen mit und trotz Handicap

Copyright © 2015 Plexuskinder e.V. und Deutscher Behindertensportverband e.V. - Abteilung Schwimmen  
Herausgeber: Plexuskinder e.V.

Herbie Illustrationen mit freundlicher Genehmigung von The Erb's Palsy Group, United Kingdom

## Schwimmen mit Handicap – Paralympisches Schwimmen

Jeder Mensch auf der Welt sollte schwimmen können. Schon allein aus Sicherheitsgründen ist es sehr wichtig, sich im Wasser sicher bewegen zu können. So solltest auch du, also ein Kind mit Handicap, diese Fähigkeit besitzen. Leider sind wir beim Thema Inklusion noch nicht so weit, dass du einfach in einen Verein gehen kannst und dort mit offenen Armen empfangen wirst, da viele Schwimmgruppen noch keinen Sportler mit Handicap betreuen. Dies ist auf lange Sicht unser Ziel und auch dafür machen wir diese Kampagne. Gerne helfen wir dir dabei, dass auch du Mitglied in einem Schwimmverein wirst. Wir sind uns sicher, wenn du immer fleißig übst, kannst du dich bald sicher und schnell im Wasser bewegen.

Egal ob du nun in einem Schwimmverein, in deiner Freizeit oder im Urlaub schwimmen gehst, du solltest immer die folgenden Grundregeln bei deiner Schwimmtechnik mit Handicap berücksichtigen:

- Probiere abhängig von deinem Handicap die Schwimmlagen der Nichtbehinderten umzusetzen. Sei kreativ, wenn es nicht klappen sollte, und guck es dir bei paralympischen Schwimmern ab. Denn es nimmt bestimmt auch einer mit deiner Behinderung teil.
- Probiere auch dein Handicap in die Schwimmbewegung zu integrieren. Dadurch kannst du eventuell Dysbalancen vermeiden.
- Oft stellt sich das Rückenschwimmen als leichteste Schwimmelage heraus.

# Wir schwimmen mit und trotz Handicap

Hallo, ich heiße Herbie und ich habe einen besonderen linken Arm. Der Arm hat eine Verletzung, eine **Plexusparese**.

Er hat weniger Kraft als mein rechter Arm. Ich kann ihn nicht so gut bewegen und damit nicht so gut fühlen. Er ist auch etwas kürzer.

Plexuskinder wie ich sollen nicht nur üben, sondern den Arm im Alltag ganz viel benutzen. Schwimmen ist dafür prima.

Freunde schwimmen zusammen!

Ich habe viele Freunde, die auch ein Handicap haben.

Mein Freund Ben hat eine Hemiparese und ist auf der rechten Körperhälfte schwächer. Lisa sitzt im Rollstuhl und schwimmt nur mit den Armen und Timo wurde ohne rechte Hand geboren.

Jeder schwimmt so gut er kann und dann wird mit einer Tabelle ausgerechnet wer gewonnen hat.



In meinen Büchern erzähle ich dir, warum mein Arm so besonders ist.  
**Herbie und sein Plexusarm, Herbie wird operiert und Herbie und seine Übungen** können bei Plexuskinder e.V. bestellt werden.

# Mach mit bei der Schwimmkampagne!

Schwimmen macht Spaß und ist gut für meinen Arm und für meinen ganzen Körper.

Jedes Mal, wenn du schwimmen gehst, trägst du das in deinen Schwimmpass ein.

Schreib auch dazu, was du gemacht hast.

Der Bademeister, dein Schwimmlehrer oder deine Eltern unterschreiben.

Alle paar Wochen sollte ein Erwachsener deine Zeit messen, um deine Fortschritte zu dokumentieren.

Samstag
17.01.2015 5 Bahnen Brust 2 Bahnen Rücken 10 x Kopfsprung
Unterschrift: <i>Bademeister Barney</i>

Sonntag
22.03.2015 5 Bahnen Brust 50m Brust in 69 sec Neuer Rekord!
Unterschrift: <i>Bademeister Benny</i>



# Spitzenleistungen und Wettkampf

Kinder, die sehr fleissig üben, können bei einem Schwimmwettkampf mitmachen.

Trage hier deine besten Leistungen ein und bitte den Bademeister, deinen Schwimmlehrer oder deine Eltern zu unterschreiben. Der Wettkampf im Behindertensport läuft nach einem Punktesystem ab, in dem Kinder mit unterschiedlichsten Behinderungen gegeneinander starten können.

	Brustschwimmen	Kraulschwimmen	Rückenschwimmen
25 Meter			
50 Meter			
100 Meter			
400 Meter			

















## Informationen für Eltern, Trainer, Sportlehrer und Therapeuten

Das paralympische Schwimmen bietet Kindern, Eltern und Angehörigen eine Vielzahl von Möglichkeiten, Freude an der Bewegung zu erleben. Neben der Stärkung des Selbstbewusstseins, dem sicheren Bewegen im Wasser und der Freude am Schwimmen, kann diese Sportart dem Kind auch helfen, ein Stück mehr Lebensqualität zu gewinnen. Schwimmen wird unter Fachleuten als eine der besten Rehabilitationsmaßnahmen angesehen und hilft jedem Menschen, sich körperlich weiterzuentwickeln.

Das paralympische Schwimmen unterliegt dem Deutschen Behindertensportverband. Dieser unterteilt sich in 17 Landesverbände. Bei den einzelnen Landesverbänden sitzen Ansprechpartner rund um das Thema Sport mit Handicap. Neben dem Schwimmen gibt es eine Vielzahl von anderen interessanten Sportarten.

Um trotz der vielen unterschiedlichen Handicaps einen fairen Wettkampf durchzuführen, wurde ein funktionelles Klassifizierungssystem entwickelt, in dem es 14 Startklassen gibt. In den Klassen 1 bis 10 schwimmen Sportler mit einer körperlichen Behinderung. In den Klassen 11 bis 13 schwimmen die Sportler mit einer visuellen Einschränkung. Die Klasse 14 ist für Sportler mit einer geistigen Behinderung vorgesehen. Je kleiner die Startklassenzahl, desto größer ist das Handicap. Sollte ein Handicap nicht klassifizierbar sein, aber der Sportler eine Behinderung von über 20 Prozent, haben, bekommt er die Startklasse AB. Damit die unterschiedlichen Startklassen sich gegeneinander messen können, wurde ein Punktesystem entwickelt, in dem für eine Leistung in der jeweiligen Startklasse eine Punktzahl zu errechnen ist.

Eine Klassifizierung kann beim jeweiligen Landesverband angefragt werden. Diese kann auch bei der Teilnahme an Wettkämpfen der Nicht-Behinderten hilfreich sein.

Eines der wenigen Bücher, das sich mit dem Thema Behindertenschwimmen auseinandersetzt, ist „Einfach schwimmen lernen“ von Achim Rix, Lutz-Rainer Dräger und Hartmut Diederley.

Unter [www.abteilung-schwimmen.de](http://www.abteilung-schwimmen.de) findet man alle Infos rund um das Schwimmen mit Handicap. Infos zu den Landesverbänden gibt es auf: [www.dbs-npc.de](http://www.dbs-npc.de)

# Wir schwimmen mit und trotz Handicap

Ein Buch für kleine und große Menschen, die mit Handicap Schwimmen.

Informationen unter [www.plexuskinder.de/schwimmen](http://www.plexuskinder.de/schwimmen)

Plexuskinder e.V. bietet Informationen, Ratschläge und Unterstützung bei einer Verletzung des Plexus brachialis für Betroffene und ihre Familien.



Dachverband  
Gefördert durch den  
BKK Dachverband e.V.



Deutscher Behindertensportverband e.V.  
National Paralympic Committee Germany

Deutscher Behindertensportverband e.V.  
Landestrainer Schwimmen mit Handicap NRW  
Lukas Niedenzu  
Nachwuchsbeauftragter Abteilung Schwimmen  
Telefon: 0171 1644953  
[lukas.niedenzu@abteilung-schwimmen.de](mailto:lukas.niedenzu@abteilung-schwimmen.de)



**Plexuskinder e.V.**  
Georgstr. 3  
89077 Ulm  
Telefon: 0731 964275 75  
Telefax: 0731 964296 26  
[info@plexuskinder.de](mailto:info@plexuskinder.de)  
[www.plexuskinder.de](http://www.plexuskinder.de)