

Therapeutisches Schwimmen der Schule am Tannenberg (in der Heinrich-Böll-Schule) mit Kirsten und Illa



Buszeiten:

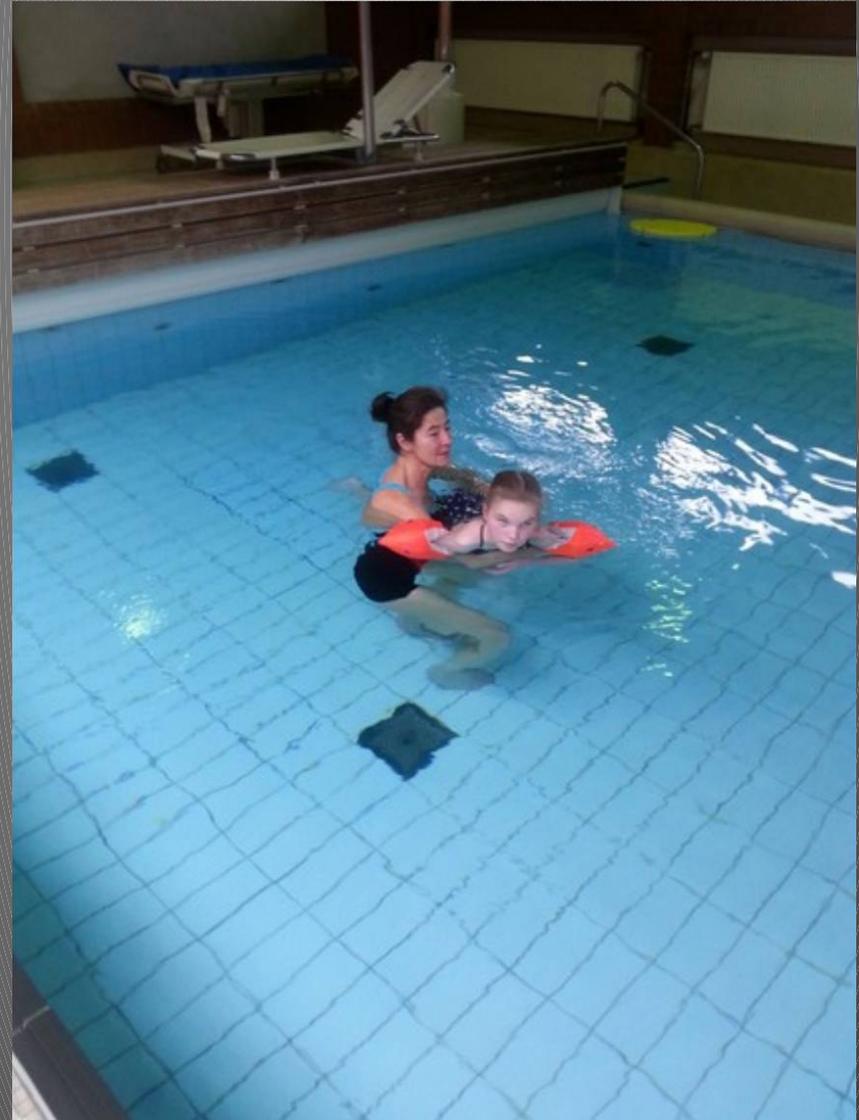
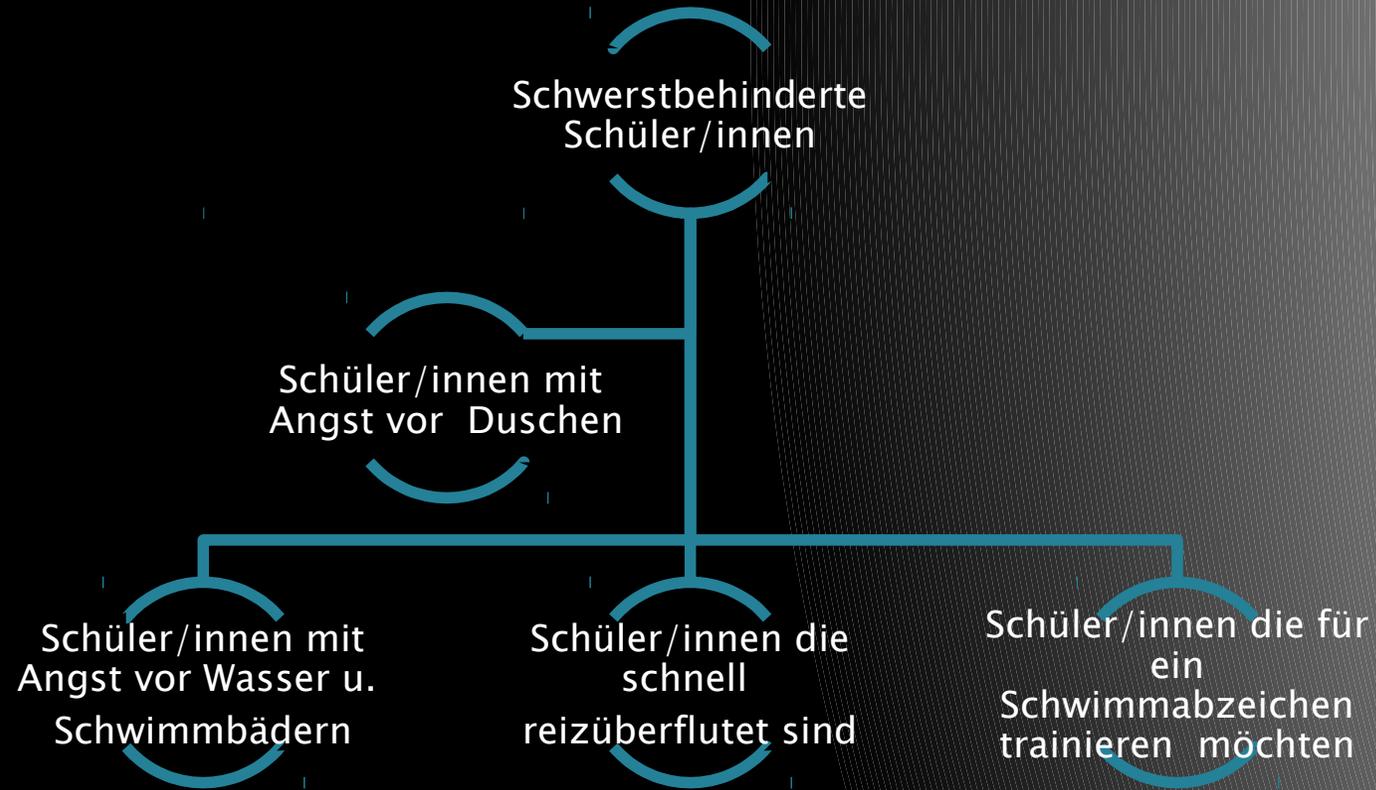
Montags: Abfahrt 10:00h von der
Schule am Tannenbergr

Donnerstags: Abfahrt 8:00h von der
Schule am Tannenbergr

Ankunftszeiten: Montags 12:30h/ Donnerstag
10:30h



Wer nimmt am therapeutischen Schwimmen teil?



Therapeutisches Schwimmen:

- ▶ Unter therapeutischem Schwimmen verstehen wir das einfache Bewegen im Wasser, für geistig und körperlich beeinträchtigte Menschen und das methodische Erlernen der Schwimmstile.
- ▶ Das therapeutische Schwimmen wird zum einen für unsere schwerstbehinderten Schüler/innen angeboten, die am regulären Schwimmunterricht nicht teilnehmen können. Zum anderen für Schüler/innen eingesetzt, die aus unterschiedlichen Gründen temporär eine Einzelförderung benötigen, um dann wieder in den regulären Klassenschwimmunterricht eingegliedert werden zu können.
- ▶ Die Grundabsicht des therapeutischen Schwimmens besteht darin, mangelndes Vertrauen und Angst mit Hilfe der Wassergewöhnung und Wasserbewältigung zu überwinden, das Selbstbewusstsein und den Spaß an der Bewegung zu steigern.
- ▶ Unsere Schüler/innen werden von Therapeutinnen in Einzelanwendung begleitet, so dass eine individuelle und gezielte Förderung bei ungeteilter Aufmerksamkeit gewährleistet ist.

Therapeutische Ziele:

- ▶ Steigerung des Selbstbewusstseins
- ▶ Selbständigkeit durch An/Ausziehtraining
- ▶ Selbständigkeit durch Duschtraining
- ▶ Selbständigkeit beim Abtrocknen
- ▶ Selbständigkeit beim Haare föhnen und frisieren.
- ▶ Selbständigkeit beim Tasche ein/auspacken

3 Duschliegen stehen bereit, es gibt viel Platz in den Umkleideräumen



... und in den Duschen.



Therapeutische Förderung im Wasser

- ▶ Zuerst werden die schwerstbehinderten Schüler/innen therapeutisch gefördert.



Erlebnisraum Wasser:

Der Bewegungsraum „Wasser“ ermöglicht unseren geistig-körperbehinderten Schüler/innen eine ganz andere, neue Art der Bewegungs- und Körpererfahrung.

Zu Beginn steht die Beziehungsarbeit im Vordergrund, um Vertrauen aufzubauen und die Ängste zu reduzieren.

Das Medium, hier 34°C warm, ist besonders geeignet für Menschen mit körperlichen Einschränkungen, speziell mit spastischen Bewegungsmustern, die im Wasser ihren Körper nahezu schwerelos erfahren.

Durch den Auftrieb des Wassers erreichen sie einen schwebenden Zustand, der nicht nur Gelenke, Bänder und Muskeln entlastet, sondern der sich auch positiv auf spastische Bewegungsmuster auswirkt. Sie erleben durch therapeutische Unterstützung Körperbewegungen, die für sie an Land nur noch schwer möglich sind.

Unsere Schüler/innen erhalten im Wasser eine individuelle und gezielte Förderung bei ungeteilter Aufmerksamkeit. Gezielte Übungen helfen hier, die Bewegungsfähigkeit zu erhalten und zu steigern.

Nicht zuletzt führt das spielerische Bewegen im Wasser zu freudigem Erleben und Handeln. Der sichere Umgang mit Wasser fördert die Koordination und das Selbstbewusstsein.

Ziele für unsere angehenden Schwimmer/innen

1. Wassergewöhnung

- Spiele im brusttiefen Wasser
- Übungen am Beckenrand/auf der Treppe
- Im Wasser gehen und laufen
- Im Wasser untertauchen
- Im Wasser ausatmen durch Mund und Nase

Spielerische Wassergewöhnung



2. Wasserbewältigung

- Spiele im brusttiefen Wasser
- Stationen zum Atmen
- Stationen zum Schweben/Gleiten/Auftreiben
- Stationen zum Tauchen
- Stationen zum Springen

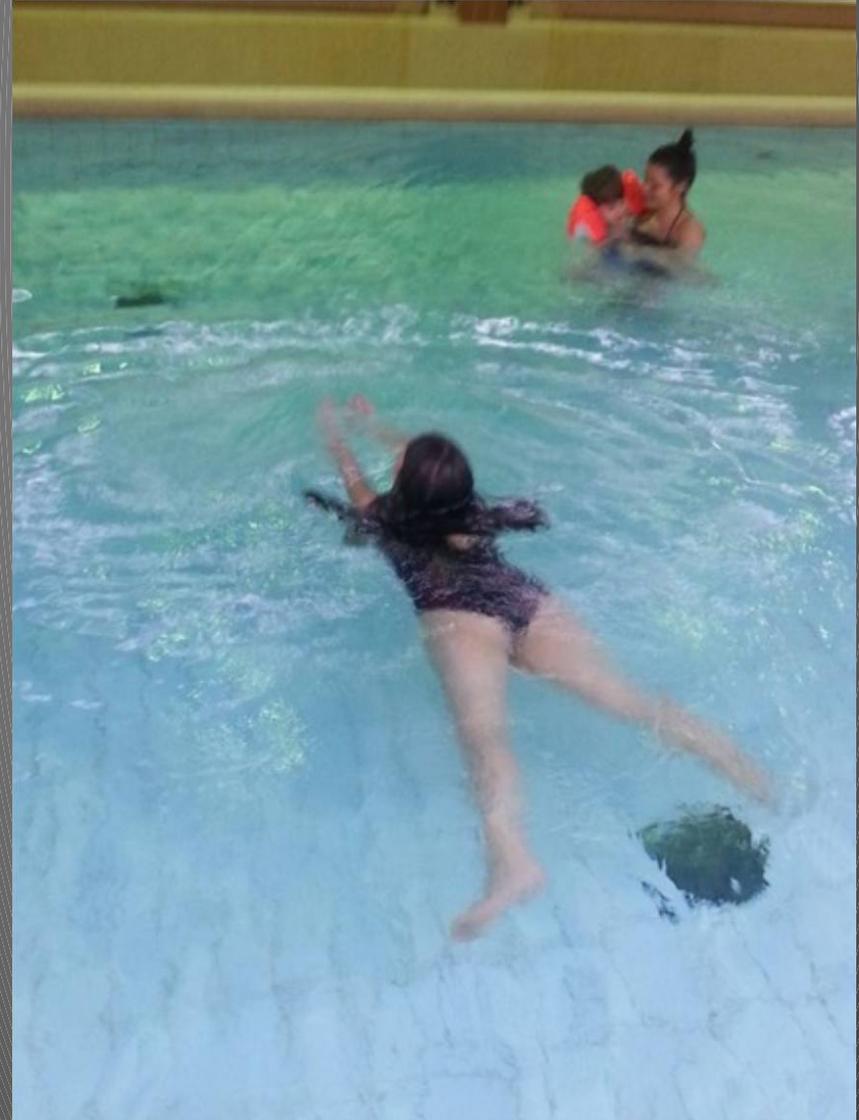
Den Auftrieb des Wassers erfahren



3. Schwimmstile erlernen

- Brust- und Rückenschwimmen
- Übungen: Beinschlag, Armzug, Atmung, Gesamtkoordination

Koordination und Ausdauer werden trainiert



Jeder wird individuell gefördert



Station: Gleiten/Auftrieb



Erstellt im Februar 2016

**K.Grundmann (Physiotherapeutin)
I. Friedrichs (Ergotherapeutin)**