

Was passiert im Schwimmkurs?

Das Medium Wasser wird spielerisch als neuer Handlungsraum erschlossen

Es gibt einen engen Zusammenhang zwischen Bewegungsentwicklung und geistiger Entwicklung des Kindes (bestimmte Bewegungen sind erst mit entsprechender geistiger Entwicklung möglich, andererseits fördert die Bewegungserfahrung die geistige Entwicklung). Dieses Zusammenspiel wird durch das Schwimmen sehr gefördert.

Im Kurs stehen nicht die schwimmerischen Fertigkeiten, sondern das Kind im Mittelpunkt (kein hartes Techniktraining, deshalb auch kein Seepferdchen als oberstes Kursziel).

Durch die Kleingruppen ist es mir möglich, das Programm individuell am Könnens Stand jedes einzelnen Kindes anzupassen.

Erlebnis durch Bewegung, Spiel und Spaß.

Selbständigkeit und eigene Handlungsfähigkeit im Wasser wird erlernt (zur eigenen Lebensrettung).

Vermittlung der schwimmerischen Grundfähigkeiten

Wassergewöhnung:

Hydrostatischen Druck erfahren, Wassertemperatur fühlen, Erfahrungen mit dem Element Wasser sammeln (gehen, hüpfen, spielen).

Atmen und Tauchen:

Atemtechnik erlernen, Gesicht ins Wasser, Kopf unter Wasser mit offenen Augen, Tauchen mit Schwimmbewegungen

Schweben und Gleiten:

Auftrieb mit / ohne Auftriebshilfe in verschiedenen Körperpositionen erfahren (Seestern), gleiten an der Wasseroberfläche / unter Wasser vorwärts und rückwärts (Rakete).

Springen:

Springen ohne Angst vom Beckenrand mit / ohne Tauchen, evtl. Kopfsprung

Schwimmen:

Erlernen der Grundbewegung Arme / Beine und richtige Koordination zueinander, Schwimmhilfe langsam abbauen, schwimmerische Ausdauer verbessern.

Jedes Kind hat einen anderen Bezug / unterschiedliche Erfahrungen mit dem Wasser. Der „Erfolg“ sollte möglichst individuell gewertet und nicht zu sehr mit der Leistung anderer Kinder verglichen werden!