



## Kurs 1 – Schwimmanfänger 5 – 9 Jahre

### Priorität – Wassergewöhnung

„Wasser muss Freude und Schwimmen soll Spaß machen“ – deshalb setzen wir konzeptionell auf spielerisch richtig gut Schwimmen lernen.

#### Methodischer Weg – Wassergewöhnung

Wassergefühl und Wassersicherheit spielerisch erfahren:

- \* Wichtigsten Bade- Hygiene und Sicherheitsregeln erlernen.
- \* Den Körper an die physikalischen Eigenschaften des Wassers gewöhnen.
- \* Ein vertrautes Verhältnis zum Element Wasser herstellen.
- \* Etwaige Ängste bei Schwimmanfängern spielerisch abbauen.

Lernvoraussetzungen ermitteln, um diese zu fördern:

- \* Erster Wasserkontakt:
  - Erfahrungen am Beckenrand und vom Beckenrand ins Wasser
  - Spielerische Übungen, wie im flachen Wasser und Griffnähe zum Beckenrand Gehen und Laufen.
  - Spielerische Übungen zum Abbau von etwaigen Ängsten (Spritzwasser / Wasser im Gesicht...)
  - Förderung von Selbstvertrauen und Selbstwert der Kinder.
- \* Richtiges Atmen lernen:
  - Übungen – Rhythmisches Atmen, Ausatmen im Wasser, Ausatmen unter Wasser.
- \* Schweben + Gleiten:
  - Auftriebsübungen mit Schwimnudeln, Gleiten mit Brett, Gleiten und Abstoßen vom Beckenrand und freies Schweben lernen.
- \* Sich fortbewegen:
  - Spiele + Übungen - Gehen, Laufen mit Geräten oder Partnern – freies Bewegen im (hüft- bis schulertiefen Wasser). Erste schwimmerische Bewegungen lernen wie Beine Strampeln und Arme Paddeln.
- \* Tauchen:
  - Richtig Atem und mit dem Gesicht unter das Wasser abtauchen.
  - Augen unter Wasser zu öffnen / offenhalten.
  - Erste Bewegungsaufgaben und Spiele unter Wasser.
- \* Springen:
  - Vom Beckenrand ins Wasser. rutschen
  - Beliebiges Springen vom Becken ins Brusttiefe Wasser ohne Nase zuzuhalten.