Schwimm - Anfänger

Priorität – Wassergewöhnung

„Wasser muss Freude und Schwimmen soll Spaß machen“

Der methodische Weg der Wassergewöhnung führt über „Wassersicherheit und Wassergefühl“. Dazu **lernen die Kinder** bei uns:

* Vertrauen zu sich selbst und den Trainer\*innen zu gewinnen.
* Ein vertrautes Verhältnis zum Element Wasser zu erfahren.
* Etwaige Ängste und Unsicherheiten spielerisch abzubauen.
* Die wichtigsten Bade- und Sicherheitsregeln lernen.
* Den Körper an die physikalischen Eigenschaften des Wassers zu gewöhnen.

Den methodischen Weg **leiten und fördern wir** über:

* Den erster Wasserkontakt spielerisch wahrzunehmen und lieb zu gewinnen.
	+ Vom Beckenrand ins Wasser gleiten.
	+ Im flachen Wasser und Griffnähe zum Beckenrand Gehen oder Laufen und Spritzwasser zum Freund machen.
	+ Übungen zum Abbau von Ängsten, sodass z.B. Spritzwasser im Gesicht zum Spaß wird.
	+ Spiele zur Förderung von Selbstvertrauen und Selbstwert der Kinder im Wasser.
* Das richtiges Atmen fürs spätere Schwimmen lernen:
	+ Übungen, um rhythmisches Atmen und richtiges Ausatmen im sowie unter Wasser zu erlernen und zu verinnerlichen.
* Das Schweben + Gleiten:
	+ Die Kinder lernen das Abstoßen vom Beckenrand und freies Schweben am Wasser, indem sie Auftriebsübungen mit Schwimmnudeln oder das Gleiten mit Schwimmbrettern üben.
* Sich im Wasser fortbewegen:
	+ Dazu werden Spiele und Übungen eingesetzt, die sich vom Gehen übers Laufen bis hin zum freien Bewegen damit beschäftigen, dass sich die Kinder im hüft- bis schultertiefen Wasser automatisch angstfrei und sicher zu bewegen beginnen.
* Erste schwimmerische Bewegungen lernen wie:
	+ Beine strampeln - Arme paddeln – Körper spannen.
* Tauchen und Springen:
	+ Mit dem Kopf und Gesicht untertauchen - die Augen unter Wasser zu öffnen.
	+ Spiele und Bewegungsaufgaben unter Wasser.
	+ Vom Beckenrand ins Wasser rutschen, beliebig vom Becken ins brusttiefe Wasser springen, ohne die Nase zuzuhalten.