Schwimmanfänger - Fortgeschrittene

Priorität – Schwimmen lernen

Schwimmen trägt in einem hohen Maß zur Förderung der konditionellen Fähigkeiten bei.

Erlernen und Können einzelner Schwimmarten führen zu verbesserten koordinativen Fähigkeiten.

Brustschwimmen als ersten Schwimmstil zu lernen ist im Schulschwimmbereich ein beliebter und oft bevorzugter Stil. Die Erfahrungen zeigen jedoch auch, dass sich mit Kraul- und Rückenschwimm Methoden ebenso bald Fortschritte einstellen, die das Selbstvertrauen der Kinder stärken und die Motivation im Training fördern.

Jede Schwimmart hat eigene spezifischen Vorteile.

* Kraulen als erste Schwimmstil - für Kinder mit abgeschlossener Wassergewöhnung.
* Rückenschwimmen - für Kinder, die das Gesicht nicht auf die Wasseroberfläche auflegen oder den Kopf untertauchen wollen.

Wir bevorzugen keinen bestimmten Schwimmstil und legen Wert, auf eine grundlegende und solide Weiterentwicklung aller Kinder.

* Die Kinder lernen in erster Linie spielerisch und ganzheitlich.
* Wir lehren vorwiegend mit Bewegungsaufgaben im Wasser.
* Wir setzen Schwimmnudeln sowie Schwimmbretter als Hilfsmittel ein.
* Die Kinder lernen die Vielfältigkeit des Wassers kennen, dazu gehören:
  + Druck, Auftrieb, Wärme, Kälte, und Widerstand.
* Wir bringen die Kinder schwimmtechnisch von der Grobform zur Feinform.

Konzentration und der Fokus liegen bei den Bewegungsmerkmalen der Schwimmtechniken.

* Übungen von Abdruckbewegungen mit Händen, Unterarmen und Füßen.
* Antriebsgünstige Bewegungen durch Einsatz von Armen und Beine.
* Richtiges Ein- und Ausatmen innerhalb eines Bewegungsablaufs.
* Strömungsbegünstigte Körperlage, um antriebshemmende Widerstände zu vermeiden.