



## Kurs 2 – fortgeschrittene Schwimmanfänger 5 – 9 Jahre Priorität – Schwimmen lernen

Schwimmen trägt in einem hohen Maß zur Förderung der konditionellen Fähigkeiten bei. Zudem führt das Erlernen und Können einzelner Schwimmarten zu verbesserten koordinativen Fähigkeiten. Im Schulschwimmbereich ist das Brustschwimmen ein bevorzugter Schwimmstil, um es zu lernen. Uns zeigen die Erfahrungen, dass sich mit altersgemäßen Kraul- oder Rückenschwimmmethoden rasch Fortschritte einstellen, die das Selbstvertrauen der Kinder stärkt und die Motivation im Training steigert.

Jede Schwimmart hat seine spezifischen Vorteile. Für Kinder, die die Wassergewöhnung erfolgreich abgeschlossen haben, eignet sich das Kraulen als erste Schwimmstilwahl.

Das Rückenschwimmen eignet sich besonders gut für Kinder, die das Gesicht noch nicht so gerne auf die Wasseroberfläche auflegen oder den Kopf noch nicht gerne untertauchen.

In unseren Kursen legen wir Wert auf eine grundlegende sowie solide Weiterentwicklung aller Kinder und legen uns auf keinen bestimmten Schwimmstil fest.

- \* Wir lernen in erster Linie spielerisch und ganzheitlich.
- \* Wir lernen durch Bewegungsaufgaben unter Einsatz von Schwimnudeln und Bretter vorwiegend im Wasser – Trockentraining lassen wir bis auf das Aufwärmen aus.
- \* Wir lernen das Element Wasser in seiner Vielfältigkeit, wie Druck, Auftrieb, Wärme, Kälte, und Widerstand kennen.
- \* Wir arbeiten uns von der Grobform zur Feinform der Schwimmtechnik.

Wir konzentrieren uns in unseren Kursen primär auf die gemeinsamen Bewegungsmerkmale aller Schwimmtechniken wie:

- \* 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.