KIKU – Fortgeschrittene Anfänger

„Priorität – Schwimmen lernen“

Schwimmen trägt in einem hohen Maß zur Förderung der konditionellen Fähigkeiten bei. Das Erlernen und Können einzelner Schwimmarten führen zu verbesserten koordinativen Fähigkeiten.

Um Schwimmen richtig lernen zu können ist die Wassergewöhnung [Wassersicherheit + Wassergefühl) unbedingt notwendig.

Brustschwimmen als ersten Schwimmstil zu lernen ist im Schulschwimmbereich ein beliebter und oft bevorzugter Stil.

Die Praxis zeigt, dass sich mit Kraul- und Rückenschwimmmethoden ebenso bald Fortschritte einstellen, die das Selbstvertrauen der Kinder stärken und die Motivation für die Schwimmstunde fördern.

Jede Schwimmart hat eigene spezifischen Vorteile.

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

Wir bevorzugen keinen bestimmten Schwimmstil – wir legen Wert, auf eine solide Weiterentwicklung aller Kinder.

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

Der Kurs beruht auf Übungen, die es Kindern möglich macht, sich im Wasser vorwärtszubewegen.

Dazu unterrichten wir:

* 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.
* Erste technisch richtige Schwimmbewegungen der Arme und Beine.