

Erwachsene Schwimmanfänger*innen

Wichtigste Ansätze sind:

- * Menschen können in jedem Alter schwimmen lernen.
- * Wasser muss Freude und Schwimmen soll Spaß machen.

Der methodische Weg zur Wassergewöhnung führt über die Wassersicherheit und das Wassergefühl. Bei erwachsenen Schwimmanfänger*innen gilt, wie bei Kindern: „Die Priorität liegt in der Wassergewöhnung“ und dazu zählen:

- * Vertrauen zu sich selbst und den Trainern zu gewinnen.
- * Etwaige Ängste und Unsicherheiten abzubauen.
- * Den Körper an die physikalischen Eigenschaften des Wassers zu gewöhnen.
- * Ein positives und vertrautes Verhältnis zum Element Wasser erfahren.
- * Schwimmtechniken in ihren Grundzügen kennen und umsetzen lernen.

Teilnehmer*innen eines Kurses lernen bei uns und wir als Trainer*innen lehren und fördern das Schwimmen, indem wir einige Lernmöglichkeiten anbieten.

- * Den ersten Wasserkontakt wahrnehmen und Wasser angstfrei annehmen.
 - o Sich vom Beckenrand ins Wasser zu begeben, [hineingleiten, gehen oder springen]
 - o Sich im flachen Wasser zum Beckenrand bewegen.[gleiten, tauchen, schwimmen]
- * Richtiges Atmen lernen, um es später fürs Schwimmen einsetzen zu können:
 - o Übungen, um rhythmisches Atmen und richtiges Ausatmen im und unter Wasser zu erlernen und zu verinnerlichen.
- * Das Schweben + Gleiten:
 - o Die Kursteilnehmer*innen lernen beispielsweise das Abstoßen vom Beckenrand und freies Schweben am Wasser, indem sie Auftriebsübungen mit Schwimmrollen oder das Gleiten mit Schwimmbrettern üben.
- * Sich im Wasser fortbewegen:
 - o Dazu werden Übungen angeboten, die sich vom Gehen übers Laufen bis hin zum freien Bewegen im Wasser beschäftigen und die es den Lernenden ermöglichen, sich im hüft- bis schultertiefen Wasser angstfrei und sicher bewegen zu können.
- * Erste schwimmerische Bewegungen lernen wie:
 - o Richtige Beinbewegungen- Arme richtig einzusetzen, die richtige Körperspannung zu erlangen - vorerst ohne und später in vorgegebener Schwimmart.
- * Tauchen und Springen:
 - o Mit dem Kopf und Gesicht untertauchen - die Augen unter Wasser zu öffnen.
 - o Bewegungsaufgaben im und unter Wasser, ohne sich die Nase zuzuhalten.

EASY und ihr TEAM

lernen dir gerne Schwimmen

Häufige Fragen/ Antworten:

Wie lange braucht es, um Schwimmen gelernt zu haben?

- * Meist lernen Erwachsene schneller als Kinder, da die motorischen Fähigkeiten bereits gegeben sind und Erwachsene schulischen Anweisungen leichter folgen können.
- * Die Dauer ist individuell und abhängig von der Beweglichkeit, Kondition und Einstellung zum Element Wasser. Für einen Erwachsenen ohne Angst vor dem Wasser und/oder gesundheitlichen Einschränkungen ist eine Dauer von 15 – 25 Unterrichtseinheiten (à 50 Minuten) realistisch.

Wie verändert sich die Figur und nimmt man vom Schwimmen ab?

- * Geübte Schwimmer*innen verfügen meist über eine sehr gut trainierte Rücken-, Brust- und Schultermuskulatur. Der Körper wird gelenkschonend gefordert. Zeitgleich werden Muskeln aufgebaut und Fett verbrannt. Durch abwechselndes Kraulen, Brust- und Rückenschwimmen wird der ganze Körper trainiert und formt sich mit der Zeit zu einer sportlich, fein definierten Silhouette.
- * Durch die hohe Dichte des Wassers kommt beim Schwimmen nur ein Bruchteil des Gewichtes zum Tragen. Somit fällt vielen übergewichtigen Personen die Bewegung im Wasser wesentlich leichter als die Bewegung in anderen Sportarten an Land. Schwimmen verbraucht viele Kalorien. Die aufbauende Muskelmasse in den Armen und Beinen erhöht im Laufe der Zeit den Grundumsatz des Körpers und den Kalorienverbrauch im Ruhezustand. Schwimmen und Bewegungen im Wasser, sind gute Begleiter im Kampf gegen das Gewicht, aber Vorsicht – Wasser macht nicht nur müde, sondern auch durstig und hungrig!

Wie hoch ist das Verletzungsrisiko beim Schwimmen.

- * Beim Schwimmen werden Muskeln und Gelenke nicht übermäßig strapaziert, dadurch bleiben Verletzungen in Form von Zerrungen oder Risse in diesen Bereichen meist aus.
- * Zu den wenigen Gefahren des Schwimmens zählen Wadenkrämpfe, die sich nach kurzer Pause meist von selbst wieder geben. Treten Wadenkrämpfe während des Schwimmens auf, ist es ratsam, Ruhe zu bewahren, sich in Rückenlage zu drehen und mit den Armen langsam und locker ans Ufer oder an den Beckenrand zu paddeln. „Achtung“ – treten Wadenkrämpfe wiederkehrend bei einem bestimmten Schwimmstil auf, sollte dieser vorerst bestmöglich vermieden werden.

Reicht es 1x die Woche zu Schwimmen?

- * Wer durch Schwimmen seine Gesundheit und Fitness beibehalten will, dem reicht eine Kursstunde pro Woche, sie trainiert alle großen Muskelgruppen [Rumpf, Beine, Arme] und verbessert die Kondition.