

Erwachsene – Fortgeschrittenes Schwimmen

Priorität/ Fokus/ Voraussetzung:

- * Die Priorität liegt darin, Erwachsenen nach erfolgreicher Wassergewöhnung, und/oder absolviertem Erwachsenen Anfänger Kurs, das Schwimmen technisch richtig zu lehren.
- * „Gut Schwimmen können“ – zählen wir zur körperlichen Grundbildung der Menschen.
- * Der Fokus liegt darin, bereits erlerntes Schwimmen technisch zu optimieren. Zudem soll das Zusammenspiel von Gefühl und Verständnis, bei dem Körper und Gehirn gleichzeitig angesprochen werden gefördert werden.
- * Voraussetzung der Kursteilnahme, Schwimmen sollte in seinen Grundzügen umsetzbar sein. [Wassergewöhnung / Anfängerkurs oder Schwimm-Grundkenntnisse]

Begründung schwimmen richtig zu lernen:

- * Schwimmen ist eine gesunde und anspruchsvolle Sportart.
- * Schwimmen trägt in einem hohen Maß zur Förderung der konditionellen Fähigkeiten bei.
- * Erlernte Schwimmarten führen zu verbesserten koordinativen Fähigkeiten.
- * Schwimmen tut Körper, Geist und Seele gut.
- * Richtig Schwimmen können fördert Freude und Spaß am sowie im Wasser.
- * Dank Hallenbäder kann Schwimmen ganzjährig betrieben werden.

Methode, Inhalt und Ziel des Schwimmkurses:

- * Methodisch wird von der Grobform des Schwimmens in die Feinform gearbeitet.
- * Inhaltlich steht die Vielfältigkeit des Wassers im Mittelpunkt.
 - Druck, Auftrieb, Wärme, Kälte, und Widerstand.
- * Es wird ganzheitlich und über Bewegungsaufgaben unterrichtet.
- * Ziel ist, die im Kurs gelernten Schwimmarten zu kennen und schwimmen zu können.
- * Darüber hinaus wollen wir bei den Teilnehmer*innen die Motivation wecken, um dem Schwimmen treu zu bleiben und erreichen, dass sich die Teilnehmer*innen danach noch weiter entwickeln wollen.

EASY und ihr TEAM

lernen dir gerne Schwimmen

Häufig gestellte Fragen/Antworten:

Welcher Schwimmstil wird als erstes gelernt?

- * Wir bevorzugen keine bestimmte Schwimmart, lehren jedoch tendenziell das Rücken oder Brustschwimmen als ersten Schwimmstil. Wir legen hauptsächlich Wert, auf eine solide Weiterentwicklung aller Teilnehmer*innen.

Wie gesund ist Schwimmen?

- * Regelmäßiges Schwimmen wirkt sich positiv auf Ausdauer, Kondition, Gelenke und Muskeln aus.
- * Schwimmen kann das Herz-Kreislauf-System präventiv unterstützen, da der Wasserdruck beispielsweise den venösen Rückfluss entlastet.
- * Schwimmen kann sich auch auf Erkrankungen der Atemweg, oder Rückenbeschwerden lindernd und positiv auswirken.

Was sollte man vor bei und nach dem Training essen oder trinken?

- * Empfehlenswert sind proteinreiche Lebensmittel [Hülsenfrüchte, Getreideprodukte, Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier].
- * Schwimmen verbraucht viele Kalorien, macht aber sehr hungrig. Um den Blutzuckerspiegel nach dem Training zu unterstützen, sind Snacks vor und nach dem Training wichtig.
- * Schwimmer*innen sollten zudem während ihres Schwimmtrainings ca. 500ml Flüssigkeit [Trinkwasser, Tee oder Saft] pro Stunde zu sich nehmen. Um die Leistungsfähigkeit konstant zu halten, sind isotonische Sportgetränke von Vorteil.

Welcher Schwimmstil ist am gesündesten?

- * Richtig ausgeführt ist Rückenschwimmen der gesündeste Schwimmstil. Die Wirbelsäule wird dabei geschont und alle stützenden Muskeln trainiert.

Für wen ist Schwimmen geeignet?

- * Schwimmen spricht viele Muskelgruppen an und ist für nahezu alle Altersgruppen geeignet. Auch Menschen mit Vorerkrankungen an Gelenken oder mit Übergewicht können diese Sportart ausüben, weil durch die hohe Dichte des Wassers auf den Körper nur ein Bruchteil des Gewichts zu Tragen kommt.

Warum macht Schwimmen müde?

- * Das Wärmeregulativ des Körpers wird beim Schwimmen mehr gefordert als gewöhnlich. Damit erhöht sich automatisch der Energieverbrauch und dies drückt sich in Müdigkeit aus.