

6 Sinnhaftigkeit von Übungen

Warum schwimmen die Kinder mit Brett oder Nudel ständig nur hin und her?

Warum müssen sich die Kinder andauernd mit der Nase über Wasser bewegen?

Wann wird endlich die Schwimmtechnik (Brust-, Rücken- oder Kraulschwimmen) durchgenommen?

Antworten:

Die Kraft, zum Schwimmen muss bei Kindern meist durch Üben und Wiederholen erzielt werden. Dabei wird ein natürlicher Muskelaufbau [Bauch, Rücken, Armen, Beine] angeregt und langsam aufgebaut. Das Üben wird durch Einsatz von Schwimmutensilien [Bretter/Poolboys/Rollen] unterstützt.

Die Ausdauer ist notwendig, um sich über eine längere Zeit über Wasser halten zu können, ohne dabei unterzugehen. Eine Übung dafür ist das Hin- und Herschwimmen mit Schwimmutensilien.

Kraft und Ausdauer verlangen die richtige Atmung.

Eine gute Übung dafür ist, sich mit der Nase über Wasser zu bewegen, da sie dazu beiträgt, dass beim Schwimmen weniger bis kein Wasser geschluckt wird.

Nach erfolgreicher Wassergewöhnung werden bei den Übungen mit Brett/Rolle die ersten technisch richtigen Arm und Beinbewegungen miteingebunden und Zug um Zug erlernt.