

### Sinnhaftigkeit von Übungen

Wieso müssen die Kinder die Übungen mit Brett oder Rolle so oft wiederholen?

Warum müssen sich die Kinder stets mit der Nase über Wasser hin und her bewegen?

Ab wann werden Schwimmtechniken trainiert?

#### Antworten:

Schwimmen verlangt Kraft und Ausdauer, dies wird bei Kindern durch Üben und Wiederholen mit Brett und Rollen erzielt. Dabei wird der Muskelaufbau in Bauch, Rücken, Armen und Beine sanft angeregt und langsam aufgebaut. Kraft und Ausdauer verlangen eine richtige Atmung. Die Übung, sich mit der Nase über Wasser zu bewegen, dient dazu, um richtiges Atmen zu verinnerlichen und hilft dabei, weniger, bis kein Wasser zu schlucken. Sobald die Wassergewöhnung erfolgreich abgeschlossen ist, werden bei den Übungen mit Brett/Rolle auch erste technisch richtigen Arm und Beinbewegungen, Zug um Zug – meist spielerisch eingebaut und automatisch mitgelernt.