



KIKU – Fortgeschrittene Anfänger

„Priorität – Schwimmen lernen“

Schwimmen fördert konditionelle sowie koordinative Fähigkeiten und trägt zur Gesundheit bei.

Wassersicherheit und Wassergefühl sind Voraussetzung, um richtig Schwimmen zu lernen.

Jede Schwimmart hat eigene spezifischen Vorteile.

- * Zum Kraul-Schwimmen benötigt man bereits ein gutes Wassergefühl.
- * Rückenschwimmen ist für Kinder, die ihr Gesicht nicht auf die Wasseroberfläche legen oder den Kopf unter Wasser tauchen wollen die bessere Variante.

Wir bevorzugen keinen bestimmten Schwimmstil.

Wichtig für uns ist, eine solide Weiterentwicklung aller Kinder.

Die Kinder lernen spielerisch und ganzheitlich.

Die Kinder lernen über Bewegungsaufgaben im und außerhalb des Schwimmbeckens.

Wir setzen Schwimmrollen und Schwimmbretter als Hilfsmittel ein.

Die Kinder lernen die Vielfalt des Wassers kennen, wie:

- * Wasserdruck, Wasserauftrieb, Wärme, Kälte, und Wasserwiderstand.

Wir arbeiten von der technischen Grobform des Schwimmens zur Feinform.

Bei den Übungen werden primär das richtige Atmen und richtige Abläufe gelernt sowie Hände, Arme, Füße und Beine trainiert.

Dabei erlangen die Kinder Selbstbewusstsein im Wasser und lernen, sich im Wasser sicher vorwärtszubewegen.

Swimming promotes physical fitness and coordination and contributes to overall health.

Water safety and a good feel for the water are essential for learning to swim properly.

Each swimming style has its own specific advantages.

- * A good feel for the water is already necessary for front crawl.
- * Backstroke is the better option for children who don't want to put their face on the surface of the water or submerge their head.

We don't favor any swimming style.

What's important to us is the solid development of all children.

Children learn through play and holistically.

Children learn through movement exercises in and out of the pool.

We use swim rollers and kickboards as aids.

Children learn about the diverse properties of water, such as:

- * Water pressure, buoyancy, temperature, cold, and resistance.



We work from the basic technical aspects of swimming to refinement.
The exercises primarily focus on learning proper breathing and correct movements, as well as training the hands, arms, feet, and legs.
In this way, the children gain self-confidence in the water and learn to move safely forward in the water.

Copyright Easyswim.at