

wir weisen daraufhin...

...Bei uns wird das Kraulschwimmen in Brustlage vermittelt

ANFÄNGERSCHWIMMEN AB 5 JAHRE (OHNE ELTERN) ENTWICKLUNGSGEMÄßES „SCHWIMMEN“ IM KINDESALTER.

Welchen Stellenwert hat Schwimmen im Rahmen einer umfassenden Erziehung und Bildung des Vorschulkindes?

Die Beantwortung dieser Frage setzt voraus, daß man den engen Zusammenhang der Sensorien und Motorik des Kindes mit seiner Gesamtentwicklung erkennt.

Anders, viel stärker als der Erwachsene oder Jugendliche erfährt und erlebt es die Umwelt über seinem Körper und seine Bewegung. Diese Bewegung erschließt ihm gewissermaßen den Zugang zur Welt.

In der Bewegung, im Spiel, lernt es seine materielle und soziale Umwelt kennen.

Wenn die Bewegungsentwicklung des Kleinkindes so bedeutsam ist, dann fällt die Bewegungserziehung eine entsprechende Aufgabe zu. Sie hat dafür Sorge zu tragen, daß sich die vielseitigen Anlagen, mit denen das Kind zur Welt kommt, auch tatsächlich entfalten können. Noch nicht zu einsichtigem, bewußtem Handeln befähigt, ist das Kind mit triebhaften Kräften ausgestattet, die sein Verhalten steuern und seine Aktionen vielseitig, Sprung- und wechselhaft gestalten.

Bewegungs- und Spieltrieb und Erkundungsdrang verlangen nach Befriedigung und haben entsprechende Lernprozesse zur Folge. Hier hat die Bewegungserziehung anzusetzen.

In diesem Sinne verstehen wir auch die Hauptaufgaben, die Schwimmen im frühen Schulalter erfüllen kann.

Wasser spielt für die meisten Menschen in der Gestaltung ihrer Freizeit eine bedeutende Rolle. Man kann seine angenehmen Seiten um so mehr genießen, je besser man seine besonderen Eigenschaften kennt und beherrscht.

Die Kinder sollen sich mit dem Element Wasser so vertraut machen, daß sie sowohl den Kältereiz als auch den Wasserdruck als positiv empfinden.

Ferner soll das Kind sozialen Kontakt knüpfen, und soziales Lernen erfahren im Umgang mit anderen Menschen.

Konkrete Ziele:

Wassergewöhntheit

Das ein Kind sich selbst aus kleinen Situationen retten kann ohne in Panik zu verfallen, alles im Rahmen seiner Erfahrungen und Fertigkeiten.

Mit dem tauchen und der Fähigkeit und dem Mut, sich dem Wasser liegend anzuvertrauen, erreichen Kinder den Grad von Wasservertrautheit, der Voraussetzung ist, für den Erwerb schwimmerischer Grundfertigkeiten, in der anschließend speziellen Wassergewöhnung/Wasserbewältigung.

Wasservertrautheit

Erkennt man daran: Das Kind bewegt sich frei mit einem gewissen Wohlbehagen im Wasser. Es hat keine Angst mehr unterzutauchen.

***Wichtig:** Auch freies Spielen und Gestalten im Wasser trägt zur Wasservertrautheit bei und sollte nicht zugunsten der Überprüfbaren, effektiven Bewegungsformen und Verhaltensweisen ausgeklammert werden.

Wassergewöhnung

Die Anpassung an Wasser erfolgt durch vielfältige Bewegungsformen im, unter und ins Wasser. Der Stoff umfaßt eine Vielzahl von Bewegungsmöglichkeiten des Gehens, Laufes, Hüpfens, Springens, die als isolierte Übungen, in Form von Fang- oder Singspielen, als Darstellung von Bewegungsgeschichten oder als spielerische Partner oder Gruppenformen durchgeführt werden können.

Außerdem gehört zur Wassergewöhnung die Entwicklung des Tauchens vom Gesicht waschen bis zum vollständigen untertauchen und das sich hinlegen.

In diesem Zusammenhang geht es um das Erreichen folgender Ziele:

- Beherrschung des Ausatmens ins Wasser
- Beherrschen des Gleitens
- Gewandtheit in der Nutzung des Wasserwiderstandes durch die verschiedenen Möglichkeiten der Gliederbewegung

Ziele des Wassergewöhnungskurses

- verschiedene Schwimmmaterialien vorstellen und deren Umgang erlernen
- ohne Handfassung ins Wasser springen auch ins große Becken
- schweben in Bauch und Rückenlage mit Unterstützung des Trainers
- tauchen mit offenen Augen (Gegenstände aus schulertiefem Wasser raufholen)

Diese Ziele können durch folgende Übungsformen angegangen werden:

- tauchen
- auftreiben und atmen
- den Widerstand meiden oder mindern
- sich vom Wasser abdrücken und fortbewegen
- springen
- die Angst vorm tiefen Wasser nehmen

Schwimmfähigkeit

Drückt das Vermögen aus, mit Hilfe eigener Antriebsbewegungen zielgerichtet vorwärts zu schwimmen.

Diese ist frühestens mit dem 5. Lebensjahr zu erreichen.

***Wichtig** ist, Ihr Kind muß schwimmen wollen. Und nicht die Eltern wollen, daß das Kind schwimmt.

Wasserbewältigung I und II

Nachdem die Kinder sich längst mit Hilfe von Schwimmbrett und des Wechselschlags der Beine munter im Wasser bewegen können und damit wassersicher geworden sind, gilt nun, ihre Schwimmfähigkeit so zu verbessern, daß sie sich zielgerichtet über eine bestimmte Strecke fortbewegen können.

Dazu sollten sie jetzt die ersten Schwimmbewegungen erlernen.

Wir unterscheiden uns in dieser Lernphase und in diesem Alter für das Rückenschwimmen und das Kraulschwimmen und zwar für beide in Verbindung miteinander.

Deswegen:

Zwischen dem Rücken und Kraulschwimmen besteht eine enge Bewegungsverwandtschaft. Beide haben, im Gegensatz zum Brustschwimmen, eine unkomplizierte Bewegungsstruktur. Sie besteht in dem einfachen auf und ab der wechselt schlagenden Beine. Die Arme ziehen ebenfalls wechselt. Auf Grund der Verwandtschaft dieser beiden Schwimmmarten ist es leicht sie parallel zu vermitteln.

Die Wechselschlagschwimmmarten knüpfen an vertraute Bewegungsformen an, wie sie z.B. beim strampeln, kriechen, gehen, laufen gegeben sind.

Hingegen muß beim Brustschwimmen eine komplizierte Fuß- und Armtechnik sowie Atemtechnik erlernt werden. Ferner die Kombination daraus.

Ziele des Wasserbewältigungskurses I

- Kraulbeine in Brust und Rückenlage mit Brett
- freies Gleiten über 3-5 m mit Brett und auch ohne Schwimmhilfe
- ausatmen ins Wasser (blubbern)

Ziele des Wasserbewältigungskurses II

- Kraulbeine und Arme in Brust und Rückenlage ohne Schwimmhilfe
- Grobform von Kraulstilschwimmens über 25 m im großen Becken (Kombination von Kraularme und Beine mit Atmung)
- freies Gleiten ohne Schwimmhilfe mit Kopf im Wasser und offenen Augen
- ausatmen ins Wasser und zielgerechtes Luftholen über Wasser (lange Ausatemphase, und kurze Einatemphase)
- keine Angst im großen Becken
- Die Kinder sollen sicher werden, beim Schwimmen in unruhigem Wasser.
- Diese Kinder sind, dann auch in der Lage eine Selbstrettung zu vollführen. Das heißt Sie sind in der Lage weiter zu gleiten unter Wasser (Strecktauchen) bis ans sichere Ufer.
- Sprünge ins kleine und große Becken ohne jede Hilfe (im kleinen Becken mit dem Kopf zuerst)
- heraufholen eines Tauchgegenstandes aus schulertiefem Wasser
- evt. je nach Können und Wille des Kindes 25 m schwimmen im großen Becken ohne Randfassung auf einer Außenbahn bei bewegtem Wasser. (Seepferdchen)

[Die Kinder sollen die Bahn nicht mit hängen und würgen schwimmen, sondern am Ende noch relativ fit sein.] Wichtigstes Kriterium: I H R K I N D muß schwimmen wollen und nicht die Eltern wollen das, daß Kind schwimmen lernt!!!

Zeiten unserer Schwimmkurse Dienstags in der Nichtschwimmerabteilung

Stunde 1 18:05-18:45

In der Schwimmstunde sind das An- und Ausziehen, sowie das Duschen enthalten.

18:05 Einlaß in die Schwimmhalle

ca.18:05-18:10 Ausziehen

ca.18:10 Treffen auf der langen Bank. Anwesenheitskontrolle.

ca.18:10-18:15 duschen

ca.18:15 Wasserzeit beginnt

Folglich wird versucht eine reine Wasserzeit von 25 Minuten einzuhalten. Je nach Pünktlichkeit des Kindes/der Kinder!

ca.18:40 ende der Wasserzeit

18:40-18:45 duschen

ca.18:45 anziehen.

Stunde 2 18:30-19:15

In der Schwimmstunde sind das an- und ausziehen, sowie das duschen enthalten.

18:30 Einlaß in die Schwimmhalle

ca.18:30-18:35 ausziehen

ca.18:35 Treffen auf der langen Bank. Anwesenheitskontrolle.

ca.18:40-18:45 duschen

ca.18:45 Wasserzeit beginnt

Folglich wird versucht eine reine Wasserzeit von 25 Minuten einzuhalten. Je nach Pünktlichkeit des Kindes/der Kinder!

ca.19:10 ende der Wasserzeit

19:10-19:15 Duschen

ca.19:15 Anziehen.

Wir machen darauf aufmerksam das diese Zeiten nur bei reibungslosem Ablauf einzuhalten sind. Zwischenfälle sind jedoch nicht auszuschließen wir sind nun mal alle Menschen und jeder von uns gibt sein Bestes.