

ohne Angst vor Wasser Schwimmen lernen



Die Schwimmbildung im Vorschulalter ist wesentlich für eine kognitive sowie koordinative Entwicklung im Wasser. Zudem ist es eines der ersten Erfolgserlebnisse für Kinder und Eltern das Seepferdchen – Schwimmbzeichen zu erhalten. Unser Ziel ist Begeisterung für die Bewegung im Wasser zu wecken und eine grundlegende Wassersicherheit für sicheres Schwimmen im Badeurlaub und in der Freizeit.

Grundlegendes

Im Vordergrund des Erlernens der Schwimmtechnik steht der Spaß an der Bewegung im Element Wasser und ist zusammen mit dem natürlichen Spieltrieb der Kinder die Grundmotivation. Die richtige Atmung sowie das bewußte Erfahren des Auf- und Abtriebs und dem damit verbundenen Vertrauen sind der Schlüssel zu einer umfassenden Wassersicherheit im Schwimmen, Tauchen und Springen. Deshalb spielen in unserem Trainingskonzept Atemübungen sowie Übungen zu Balance, Wasserlage und Wassergefühl eine wichtige Rolle. Die damit verbundenen Erfahrungen gehören zu den Grundlagen des sicheren Schwimmens, die den Kindern in den ersten und folgenden Stunden vermittelt werden.

Infos zum Verein

Der Verein stellt Projekte und Freizeitangebote vor, an denen sich Kinder und Jugendliche mit ihrer Kreativität und ihrem Ideenreichtum entfalten können. Zudem wird versucht, Jugendlichen mit eigenen, neuen Ideen bei der Umsetzung und dem Erreichen des Ziels auf jede erdenkliche Art und Weise Hilfestellung zu gewährleisten. Insgesamt zählt der Verein z.Z. 124 Mitglieder in den Bereichen Basketball, Handball, Schwimmen, Wasserball und Fussball. Der SKV MeriDian e.V. ist ein eingetragener Verein und erfüllt alle Normen der Gemeinnützigkeit. Die Eintragung in das Vereinsregister des Amtsgerichts Magdeburg erfolgte im Jahr 2000.

**Mehr Informationen rund um den Verein
im Internet bei <http://www.skv-meridian.de>**

Inhalte

Im Hinblick auf das Erlernen der Schwimmbewegung des Brustschwimmens ist eine Übungszeit von 30min pro Übungsstunde mit anschließender Spielzeit von mindestens 15min sinnvoll. In der Spielzeit werden mitunter erstaunliche Fortschritte erzielt, da die Kinder insbesondere beim Spielen wichtige und vielfältige Bewegungserfahrungen im Wasser sammeln. Das folgende Trainingskonzept hat sich in der Praxis als erfolgreich erwiesen, da es allen Kindern unabhängig von den Vorkenntnissen und Fähigkeiten eine gute Grundlage für das Erlernen des Schwimmens bietet. Für das Erlangen der Schwimmstufe „Seepferdchen“ sollen die Kinder nach einem Gegenstand in schultertiefem Wasser Tauchen, vom Beckenrand springen und anschließend 25m schwimmen. Somit sind Springen, Tauchen und Schwimmen Schwerpunkte. Dabei ist die Entwicklung eines Wassergefühls und der Atmung im Wasser wichtiger Aspekt der Schwimmübungen.

1. Stunde – Wassergewöhnung

Sicher ins Wasser / aus dem Wasser klettern
Hangeln am Beckenrand, Strampeln in Brust und Rückenlage
Atemübungen
Tauchübungen
Schweben im Wasser
Sprung ins Wasser für Mutige

© SKM102009

2. Stunde – Grundlagen der Beinbewegung

Atemübungen

Trockenübung Beinbewegung

Strampeln mit Schwimmbrett

Beinbewegung mit Schwimmbrett und -gürtel

Kleine Spiele zur Auflockerung

Atemübungen

Tauchübungen

Sprung ins Wasser

3. Stunde – Grundlagen der Beinbewegung

Atemübungen

Trockenübung Beinbewegung

Beinbewegung mit Schwimmbrett und -gürtel

Kleine Spiele zur Auflockerung

Atemübungen

Balanceübungen

Beinbewegung mit Schwimmbrett und -gürtel

Tauchübungen

Sprung ins Wasser

4. Stunde – Grundlagen der Beinbewegung

Atemübungen

Trockenübung Beinbewegung

Beinbewegung mit Schwimmbrett und -gürtel

Kleine Spiele zur Auflockerung

Atemübungen

Balanceübungen

Beinbewegung mit Schwimmbrett und -gürtel

Tauchübungen

Sprung ins Wasser

5. Stunde – Grundlagen der Beinbewegung

Atemübungen

Trockenübung Beinbewegung

Beinbewegung mit Schwimmbrett und -gürtel

Kleine Spiele zur Auflockerung

Atemübungen

Balanceübungen

Beinbewegung mit Schwimmbrett und -gürtel

Tauchübungen

Sprung ins Wasser

6. Stunde – Grundlagen der Gesamtbewegung

Atemübungen

Trockenübung Arm- und Beinbewegung

Trockenübung Gesamtbewegung

Beinbewegung mit Schwimmbrett und -gürtel

Kleine Spiele zur Auflockerung

Atemübungen

Balanceübungen

Gesamtbewegung mit Schwimmgürtel und/oder Poolnudel

Tauchübungen

Sprung ins Wasser

7. Stunde – Grundlagen der Gesamtbewegung

Atemübungen

Trockenübung Arm- und Beinbewegung

Trockenübung Gesamtbewegung

Beinbewegung mit Schwimmbrett und -gürtel

Kleine Spiele zur Auflockerung

Balanceübungen

Atemübungen

Gesamtbewegung mit Schwimmgürtel und/oder Poolnudel

Tauchübungen mit Tauchring

Sprung ins Wasser

8. Stunde – Grundlagen der Gesamtbewegung

Atemübungen

Trockenübung Arm- und Beinbewegung

Trockenübung Gesamtbewegung

Beinbewegung mit Schwimmbrett und -gürtel

Kleine Spiele zur Auflockerung

Atemübungen

Balanceübungen

Gesamtbewegung mit Schwimmgürtel und/oder Poolnudel

Tauchübungen mit Tauchring

Sprung ins Wasser

9. Stunde – Grundlagen der Gesamtbewegung

Atemübungen

Trockenübung Arm- und Beinbewegung

Trockenübung Gesamtbewegung

Beinbewegung mit Schwimmbrett und -gürtel

Kleine Spiele zur Auflockerung

Atemübungen

Balanceübungen

Gesamtbewegung mit Schwimmgürtel und/oder Poolnudel

Gesamtbewegung ohne Schwimmhilfen

Tauchübungen mit Tauchring

Sprung ins Wasser

10. - 14. Stunde – Grundlagen der Gesamtbewegung

Trockenübung Arm- und Beinbewegung
Trockenübung Gesamtbewegung
Beinbewegung mit Schwimmbrett und -gürtel
Kleine Spiele zur Auflockerung
Atemübungen
Balanceübungen
Gesamtbewegung mit Schwimgürtel und/oder Poolnudel
Gesamtbewegung ohne Schwimmhilfen
Tauchübungen mit Tauchring
Sprung ins Wasser und schwimmen

Ansprechpartner

Gregor Fiebig
Bereich Schwimmen
SKV MeriDian e.V.
Unterhorstweg 30
39122 Magdeburg

Lizenz

Rettungsschwimmer
Schwimmtrainer C
Trainer Behinderten- und Rehasport

Praxis

Tel.: 0178 / 88 99 081



laufende Schwimmbildung in den Schwimmgruppen des Vereins und der
Schwimmarbeitsgemeinschaft Grundschule „Annastraße“, Schwimmtraining der Altersklassen 5 – 8
Jahre sowie 9 – 12 Jahre sowie Schwimmbildung für Vorschulkinder / integrative KiTa
„Kuschelhaus“ Schwimmbildung für Vorschulkinder / KiTa „Hopfengarten“ Schwimmbildung
für Vorschulkinder / KiTa „Quittenfrüchtchen“ Schwimmbildung für Vorschulkinder / KiTa
„Buckauer Spatzen“ Schwimmbildung für Vorschulkinder / KiTa „Friedensweiler“
Schwimmbildung für Vorschulkinder / KiTa „Salbker See“ Schwimmbildung für
Vorschulkinder / KiTa „Regenbogen“ (Köbelitz) Schwimmbildung für Vorschulkinder / KiTa
„Fridolin“ Schwimmbildung für Vorschulkinder / KiTa „Spatzennest“

