



# Schwimmkurs

Wir Schwimmlehrer des TSV Riedlingen bieten Ihrem Kind auf spielerische Art und Weise an, Schwimmen zu lernen.

## Wie?

In den ersten 10 Einheiten lernt Ihr Kind durch spielerische Übungen (z.B. sich nass spritzen oder ins Wasser springen), sich an das Wasser zu gewöhnen. Diese Zeit nennen wir Wassergewöhnung. Hierbei ist das Ziel, den Kindern die Angst vor dem Wasser zu nehmen. Dafür nehmen wir uns viel Zeit und gehen individuell auf Ihr Kind ein. Ebenfalls zeigen wir das richtige Atmen und den Kopf ins Wasser zu legen, sodass Ihr Kind kein Wasser beim Schwimmen verschluckt. Außerdem erlernen wir den Kindern schon die richtige Wasserlage (z.B. in dem sie „toter Mann“ (Rückenlage) oder „Seestern“ (Bauchlage) spielen).

In den nächsten Einheiten führen wir gezielte Übungen durch, um Ihrem Kind die Schwimmtechniken, Rücken und Kraul, beizubringen.

## Warum Rücken und Kraul?

Die Bein- und Armbewegungen sind bei beiden Techniken ähnlich. In Rückenlage haben die Kinder keine Angst Wasser zu verschlucken. Außerdem können sie sich gut orientieren. Der Kraulstil ist zur schnellen Fortbewegung.

Für uns Trainer ist die Rückenlage die beliebteste Schwimmart. Hier haben wir die Möglichkeit, Blickkontakt zu Ihrem Kind aufzubauen. Sollte sich Angst aufzeigen, können wir durch bestimmte Hilfestellungen Ihrem Kind Sicherheit bieten. Was in Bauchlage unmöglich ist.

Die Wechselschwimmarten (Rücken und Kraul) entsprechen den „natürlichen Bewegungsformen“ im Rahmen der frühkindlichen Entwicklung also das „Krabbeln“. Somit ist Ihr Kind eigentlich für diese Schwimmarten schon gut vorbereitet.

Das Brustschwimmen lassen wir im Schwimmkurs erst mal außen vor. Ihr Kind versucht bei dieser Schwimmart krampfhaft den Kopf über Wasser zu halten. Hierdurch schränkt man das Atmen stark ein und Ihr Kind verfällt in Panik.

## Unser Hauptziel





Das Seepferdchen!

Das Schwimmen fällt dir nicht mehr schwer,  
drum gratulieren wir dir sehr.

Tauchen kannst du und auch springen,  
brauchst nicht mehr mit dem Wasser ringen.

Es ist geschafft, die Tat vollbracht,

Schwimmen kannst du gut gemacht!

Zahlen, Daten, Fakten:

- 10 Einheiten Wassergewöhnung
- 10 Einheiten Schwimmkurs
- Seepferdchen bei uns umfasst:
  - Alleiniger Sprung vom Beckenrand mit direktem Schwimmen einer 25m Bahn in Rückenlage
  - Heraufholen eines Ringes mit den Händen aus Schultertiefem Wasser
- Teilnahme möglich ab 5 Jahren
- Badeschuhe Pflicht
- Bademützenpflicht (kann auch bei uns erworben werden)
- Verbot von Schwimmbrillen
- Anwesenheit der Eltern während des Schwimmkurses nicht möglich.