

Kinder müssen schwimmen lernen

Wieso ? Weshalb ? Warum ?

STATISTIKEN:

- * Jedes dritte Kind kann nicht schwimmen
- * Fast jedes fünfte 11-jährige Kind kann keine 25 m schwimmen
- * 23,3%=1/4 der gesamten Bevölkerung kann nicht oder nur schlecht schwimmen
(= 18 Millionen Menschen) DLRG
- * Etwa 500 Menschen ertrinken pro Jahr / DLRG

Schwimmen kann
Leben retten –
das eigene u. manchmal
auch das Leben
anderer!

Kinder fühlen sich
sicher, stark und
fit!

Die Kinder können
Gefahrensituationen
im Wasser leichter
u. schneller
begegnen!

Wieso?
Weshalb?
Warum?

Schwimmen fördert die
Selbstständigkeit!

Es macht Spaß!

Schwimmen unterstützt
die Unabhängigkeit!

Schwimmen stärkt
das
Selbstbewusstsein!

Zusammen schwimmen,
baden u. toben stärkt das
Gemeinschaftsgefühl!

Das Gleichgewicht
wird geschult

Erleben von
Druck,
Widerstand u.
Auftrieb

Schwimmen
ist
Erfahrung
für alle
Sinne!

Die verschiedenen
Reize erweitern
das
Körperbewusstsein

Wasser massiert
den Körper

Es kräftigt die
Gesamtmuskulatur

Es verbessert
die Ausdauer u. das
Koordinationsvermögen

Es stärkt das
Herz-Kreislauf-
System

Es ist aus
gesundheitlicher Sicht
die ideale Sportart für
Kinder

Es steigert die
Leistungsfähigkeit

Es fordert auch
bewegungsarme
Kinder heraus

Die Auftriebskraft
des Wassers
entlastet die Bänder,
Sehnen u. Gelenke

Es stärkt die
Abwehrkräfte

Die Verletzungsgefahr
im Wasser ist
äußerst gering

Früher und
regelmäßiger Kontakt
mit dem Element
Wasser schafft
Vertrauen !

*Erfahrungsräume
Wasser*

Gartenschlauch

Wasserspiele

Dusche

Planschbecken

Badewanne

Nichtschwimmer-
becken

Eimer

Schwimmbecken

See, Meer
und Fluss

Wann sollen Kinder mit dem „*Schwimmen*“ beginnen?

Je früher Kinder sich an das Element Wasser gewöhnen, desto besser!

Ab ca. 3 Monaten:

Baby- oder Säuglings-Schwimmen

- Spielerische Gewöhnung ans Wasser

Von 1-4 Jahren:

Wassergewöhnung

- Spiel und Spaß
- Angstbewältigung
- einfache Übungen z.B. auf dem Wasser treiben, untertauchen

Von ca. 4-5 Jahren:

Wasserbewältigung

- Erlernen der Grundfertigkeiten: Tauchen, Springen, Gleiten und Atmen
- Erstes „Fortbewegen“ (Kraulbeinschlag/ Rückenschwimmen)

Ab 5 Jahren:

Schwimmen lernen

- Ab ca. 5 Jahren sind die Kinder in der Lage gleichseitige Bewegungsabläufe zu koordinieren (Brustschwimmen)
- Koordination von Armen, Beinen und Atmung

KURSSYSTEM VON PANAMA:

*Wo?
In
Manheim*

*Wann?
Dienstags
14:00-15:00
Uhr*

*10
Einheiten
a 45 min.*

*8
Kinder
pro Kurs*

*Eltern-Kind
Kurs
für
3-4
Jährige*

*Kinder
Kurs
Ab 4 Jahren*

Unsere Schwerpunkte:

Wassergewöhnung:

- Angstbewältigung
- Spritzwasser
- hüpfen durchs Flachwasser
- untertauchen
- ausatmen unter Wasser
- Treiben auf dem Wasser
- Springen

Wasserbewältigung:

- Schweben
- Gleiten
- Tieftauchen
- Fortbewegen mit Wechselbeinschlag
- rückwärts fallen lassen
- Augen öffnen unter Wasser
- Springen

Stundenablauf:

- * Treffen mit allen im Duschraum
- * Dann geht es ab ins Wasser / 5 min. Spielen
- * Begrüßungslied
- * Individueller Stundenablauf
- * Abschlusslied / - spiel
- * Gemeinsam zurück in den Duschraum

Urkunden:

- Fisch – blubbern
- Frosch – springen vom Beckenrand mit untertauchen
- Hai – gleiten + fortbewegen mit Wechselbeinschlag
- Delphin – gleiten und durch Reifen durchtauchen
- Ente – Kopf unter Wasser tauchen
- Krokodil – tauchen + Ring herausholen
- Tintenfisch – Augen unter Wasser öffnen
- Krebs – rückwärts ins Wasser fallen lassen
- Pinguin – Sprung ins Tiefwasser
- Seestern – schweben im Wasser
- Eisbär – Spritzwasser
- Wasserfloh – hüpfen durchs Flachwasser