

# kinderschwimmen

## **Babyschwimmen (ab 3 Monate)**

Diese Stunde ermöglicht Ihnen ungestört die Zeit mit Ihrem Säugling zu genießen und die Beziehung zu ihm zu intensivieren. Durch die Frühstimulation und die Nutzung der Eigenschaften des Wassers wird die Motorik und die Wahrnehmungsfähigkeit der Kinder gezielt gefördert. Mit Hilfe von verschiedenen Grifftechniken geben Sie dem Säugling die nötige Sicherheit im Wasser, aber auch den nötigen Freiraum. Im weiteren Sinne führt dies zu einer verstärkten Entwicklung der Selbstständigkeit und des Selbstvertrauens. Durch gruppendynamische Spiele werden die ersten sozialen Kontakte geknüpft und die Freude am Umgang mit Wasser verstärkt.

## **Kleinkinderschwimmen (1-3 Jahre, mit Elternteil)**

In dieser Entwicklungsphase sind die Kinder sehr kontaktfreudig und haben einen großen Bewegungsdrang. Die Wahrnehmung und die Motorik werden in diesem Kurs spielerisch durch verschiedene Fortbewegungsarten, Übungen zum Springen, Ein- und Untertauchen gefördert. Durch eine geschulte Diplomsportwissenschaftlerin erlernen Sie unterschiedliche Grifftechniken, um einerseits Ihrem Kind ein Gefühl von Sicherheit, andererseits aber auch die nötige Freiheit zu geben, damit es lernt, sich mit dem nassen Element aktiv auseinanderzusetzen.

## **Wassergewöhnung (3 – 5 Jahre, ohne Elternteil)**

Durch das spielerische Kennenlernen der Eigenschaften des Wassers sollen die Kinder Schritt für Schritt an die Grundvoraussetzungen für das Schwimmen herangeführt werden. Die Kinder lernen das sichere Fortbewegen, das Ausatmen, Tauchen und Springen im bzw. ins Wasser, sowie anfängliche Ängste vor dem Wasser zu überwinden. Die Erfahrung der Auftriebseigenschaften des Wassers ermöglicht den Kindern das Schweben im Wasser, welches die Grundlage für eine optimale Wasserlage beim Schwimmen bietet. Spiel und Spaß stehen während des Kurses im Vordergrund, um eine langfristige Freude am Element Wasser zu entwickeln.

## **Kinderschwimmen (ab 5 Jahren)**

Nach dem Erwerb der schwimmerischen Grundfertigkeiten, wie Tauchen, Springen, Schweben und Gleiten, werden die Kinder allmählich an die ersten Schwimmbewegungen herangeführt. Aufgrund natürlicher Bewegungsabläufe erlernen die Kinder das Kraulschwimmen als erste Schwimmtechnik. Weitere Ziele des Kurses sind die Entwicklung von Vertrauen in sich und in andere und der Erwerb von sozialen Fähigkeiten und Kontakten. Durch eine kindgerechte Vermittlung der Inhalte wird die Freude am Lernen nicht zu kurz kommen. Die Vergabe des Abzeichens „Seepferdchen“ wird zwar angestrebt, dennoch ist der persönliche Entwicklungsstand des Kindes entscheidend über die Lernfähigkeit. Daher bieten wir einen Aufbaukurs für die Kinder an, die zusätzlich Zeit benötigen, um die Schwimmfähigkeit zu erlangen.

## **Kinderschwimmen Aufbaukurs**

Dieser Kurs schließt direkt an den Kinderschwimmkurs an und gilt für die Kinder, die in der Umsetzung der Kraultechnik noch Schwierigkeiten haben. Neben der Verbesserung der Technik steht das Training der Ausdauerfähigkeit und der Kraft im Vordergrund, wobei der Spaß am Schwimmen beibehalten werden soll.

## **Kinderschwimmen Fortgeschritten**

Nach erfolgreicher Aneignung der Schwimmfähigkeit können die Kinder in diesem Kurs ihr Erlerntes im Tiefwasser festigen. Die Kraultechnik wird intensiviert, neue Schwimmtechniken werden eingeübt, die allgemeine Ausdauerleistungsfähigkeit wird verstärkt. Zusätzliche spielerische Elemente und das Erlernen des Kopfsprunges sorgen für eine abwechslungsreiche und somit motivierende Stunde.