



Kinderschwimmen - ab 3 bis ca 6,5 Jahre

- Kinderschwimmen/Wassergewöhnung ab 3- 4 Jahre
- Schwimmlern-Vorbereitung mit einem Elternteil ab 4 bis 5 Jahre
- Seepferdchen-Kurs ab 5 bis ca. 6,5 Jahre

Die Kurse bauen aufeinander auf.

Bei der **Wassergewöhnung** (die natürlich schon im Säuglingsalter gestartet werden kann) geht es darum, dass sich dein Kind an das nasse Element Wasser gewöhnt und sich im Wasser wohlfühlen lernt. Das Kind soll Spaß im Wasser haben und auch die angstfreie Entwicklung spielt eine wesentliche Rolle.

Ziele der Wassergewöhnung für Kinder:

- Im Wasser bewegen
- Wasser im Gesicht tolerieren
- Augen unter Wasser öffnen
- Kopf unter Wasser tauchen
- Unter Wasser ausatmen
- Sicher ins Becken kommen, aber auch Springen
- Abtauchen
- Bewußtes Erleben / Spielen mit dem Auftrieb
- Selbstständig aus dem Becken klettern
- Angemessenes Verhalten in der Umgebung von Wasser

Bei diesem Kurs werden die drei bis vier-jährigen Kinder mit Unterstützung von den Eltern an die oben genannten Ziele herangeführt. Ebenso werden und je nach Kind spielerisch die Grundlagen des Schwimmens und des Tauchens erlernt. Natürlich fördert dies zusätzlich nicht nur die Eltern-Kind-Beziehung, sondern wirkt sich auf vielfältige Weise positiv auf die Entwicklung der Kinder aus. Das Herz-Kreislauf- und Atmungssystem wirkt gestärkt und der Bewegungsapparat wird so gekräftigt, dass eventuell gar schon ein paar Schwimmzüge alleine bewältigt werden können. Ein Elternteil ist mit im Wasser und dieser unterstützt das Kind bei den Übungen und wir nehmen auch Schwimmhilfen zu Hand.

Dieser Kurs bildet eine gute Grundlage für die Schwimmlern-Vorbereitung mit einem Elternteil.

Schwimmlern-Vorbereitung mit einem Elternteil ab 4 bis 5

Jahre:

In diesem Vorbereitungskurs wird Ihr Kind bestmöglich auf das Schwimmenlernen vorbereitet. Da die „richtige“ Schwimmausbildung (Seepferdchen-Kurs) erst mit 5 Jahren beginnt und der Seepferdchen-Kurs stets ohne Eltern ist, ist dieser Vorbereitungskurs der optimale Übergang. Mit abwechslungsreichen Bewegungsspielen wird das Kind immer intensiver an das tiefe Wasser gewöhnt. Die Kinder sollen mit Spaß und Freude verschiedene Fortbewegungstechniken kennenlernen und die erste technische Schwimmlage (Arm-Bein-Koordination) wird vermittelt. Schweben, Gleiten, Tauchen, Springen und Auftreiben bilden die Basis zum Schwimmen und für den Seepferdchen-Kurs.

Natürlich ist das Schwimmenlernen eine individuelle Angelegenheit.

Der **Seepferdchen-Kurs** ist die Grundlage der Schwimmausbildung.

Ziel ist das selbständige Schwimmen und der Erhalt des Seepferdchen-Abzeichens.

Auch die DLRG empfiehlt, ab 4 Jahren mit der Wassergewöhnung zu beginnen und ab etwa 5 Jahren mit einem Seepferdchen-Schwimmkurs zu starten. Denn erst ab diesem Alter haben Kinder in der Regel die koordinativen Voraussetzungen für das Schwimmenlernen.

Bitte beachten:

Der Seepferdchen-Kurs ist KEIN Wassergewöhnung- und KEIN Wasserbewältigungskurs.

Ihr Kind soll auf jeden Fall schon Wassererfahrung haben und wasseraffin sein.

In der kleinen Gruppe bis maximal sechs Kindern werden Gruppen- und Einzelschwimmlern-Übungen angeboten. Es wird spielerisch an die Kursinhalte und -ziele herangeführt:

Kursinhalte zum Erlangen des Seepferdchens:

- Sprung vom Beckenrand
- 25m – Brustschwimmen
- Heraufholen eines Gegenstandes aus schulertiefem Wasser
- Kenntnis von Baderegeln

Unser erfahrener Kursleiter behält sich vor, die Kurse nach dem Leistungsstand der Kinder anzupassen. Demnach kann es sein, dass Ihr gegebenenfalls in eine andere Uhrzeit an dem Nachmittag rutscht. Wir gehen davon aus, dass es in Ihrem Interesse ist, dass wir so den besten Kurs für Ihr Kind finden.