

Kurs 1: Wassergewöhnung und erste Schwimmübungen



Wer : Kinder von 4 – 6 Jahren, die noch keine Schwimmkurse besucht haben

Wo : Rheinwelle Gau Algesheim

Wann: Montag von 16:00 – 17:00 (Treffpunkt 15:45 Uhr am Sportlereingang)

Was : Gewöhnung an das Element Wasser.

Angst verlieren und Vertrauen fassen

Wasser im Gesicht und erstes Untertauchen

Blubbern üben (Vorraussetzung für die spätere Atemtechnik)

Wichtig ist, dass die Kinder sich trauen mit den Schwimmtrainern und ohne die Eltern ins Wasser zu gehen.

Eltern dürfen mit rein, müssen sich aber ein wenig abseits setzen.

Wie : In 12 Stunden spielerisch an das Wasser und die Schwimmtechniken rantasten.

4 Stunden Spielen zum Kennenlernen der Gruppe und Trainer

5 Stunden – Blubbern , Tauchen , erste Technikübungen wie z.B Strampeln

3 Stunden Verfeinern und Wiederholen zum Übergang in den Seepferdchenkurs

Kosten : 12 Stunden – 180 €

Motivationsabzeichen 1 | Goldfisch (nach 4 Stunden)



- Duschen mit Haare und Gesicht nass.
- Sicheres Laufen durch stehtiefes Wasser, vor- und rückwärts

- Ins Wasser springen mit Hilfe (beide Hände)

Motivationsabzeichen 2 | Frosch ... (Kursende)



- Gesicht ins Wasser legen
- Mit der Poolnudel mit Hilfe schwimmen
- Ins Wasser springen ohne Hilfe
- Mit der Poolnudel in Bauch- und Rückenlage 3 Sek. Auf dem Wasser liegen bleiben
- Im stehtiefen Wasser komplett untertauchen
- Alleine mit der Poolnudel schwimmen