

Anfängerschwimmen Vom Schwimmanfänger zum Freischwimmer

KSB Göttingen

Ein Angebot im Rahmen des Aktionsplans „Lernen braucht Bewegung- „Niedersachsen setzt Akzente“ für Übungsleiter und Lehrkräfte der Schulen (Klassen 1 - 6)

Zielsetzung / Zielgruppe:

Egal ob Hallenbad, Freibad, Meer oder Pool, das nasse Element ist bei den Kindern beliebt. Deshalb ist es wichtig, dass sie sich sicher und angstfrei im Wasser bewegen können. Dieser Lehrgang informiert in Theorie und Praxis über drei grundlegende Bereiche der Schwimmausbildung. Bei der Wassergewöhnung werden die Kinder mit den besonderen physikalischen Eigenschaften des Wassers vertraut gemacht, sollen Spaß und Freude gewinnen und vorhandene Ängste abbauen. Daran anschließend folgt die Wasserbewältigung, in der die Kinder individuelle Bewegungsmöglichkeiten entwickeln und sich in verschiedenen Wasserlagen schwimmend und schwebend fortbewegen. Ziel ist die Vermittlung der schwimmerischen Grundfertigkeiten bis hin zum Erlernen der Schwimmstile.

Inhalte:

- besondere Atmung im Wasser (unter Wasser aus, über Wasser ein)
- sehen im/unter Wasser
- schwimmerischen Grundfertigkeiten: springen, tauchen, gleiten, schweben, fortbewegen
- Spiele im und mit Wasser
- Koordinative Übungen zur Wassersicherheit, verändertes Gleichgewichtsempfinden
- Spiele zum Ausdauerschwimmen
- Umgang mit Wasserdruck, Wasserwiderstand und Auftrieb des Wassers

LG-Nr.: 10813
Termin: Mo., 01.03.2010 (8.30 –13.00 Uhr)
Ort: Adelebsen, Lehrschwimmbecken und Turnhalle
Referentin: Regine Bräuer
Leitung: Sandra Mücke, Fachberaterin Sport für Grundschulen
Lizenzvergl.: 5 LE für ÜL C-Lizenz
Anmeldung: Email: lau@ksb-goettingen.de oder 0551/5311502

