

J+S-Kids – Schwimmen: Lektion 1

«Wassergewöhnung 1»

Spielerische Wassergewöhnung: Die Kinder bauen in dieser Lektion Angst vor dem Wasser ab. Sie lernen sich gegen den Wasserwiderstand zu bewegen und ins Wasser zu atmen.



Rahmenbedingungen

- **Lektionsdauer:** ≥60 Minuten
- **Niveau:** einfach
- **Empfohlenes Alter:** 5 – 7 Jährige
- **Gruppengrösse:** optimale Anzahl Kinder 6-10, ab 5 Jahren
- **Kursumgebung:** Abgetrenntes Nichtschwimmerbecken (Anteil)
- **Sicherheitsaspekte:** Wassertiefe den Kindern angepasst, alle Kinder im Überblick, Kinder können sich noch sehr unsicher im Wasser bewegen.

Zielsetzungen/Lernziele

- Wassergewöhnung der Kinder verbessern, Angst vor dem Wasser abbauen, Bewegen gegen den Wasserwiderstand, Atmen ins Wasser

J+S-Kids – Schwimmen: Lektion 1 «Wassergewöhnung 1»

Quelle: J+S-Kindersport



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO