



Einführungsreihe

J+S-Kids – Grundlagen Schwimmen

Autorin

Bernadette Pape, Kids Expertin

Rahmenbedingungen

Alter	Für Kinder ab 5 Jahren
Gruppengrösse	6-8
Kursumgebung	Abgegrenzter Teil im Bad, flaches Wasser
Sicherheitsaspekte	Wassertiefe den Kindern angepasst, alle Kinder im Überblick, Kinder können sich noch sehr unsicher im Wasser bewegen
Anderes	Bevor „Schwimmbewegungen“ gelernt werden können, müssen die Kinder sich sicher im Wasser bewegen können und die Kernelemente beherrschen. (Schweben, Gleiten, Atmen, Antreiben)

Lektionsübersicht

Nr.	Lektionstitel	Zielsetzung	Voraussetzungen	Niveau
1	Wassergewöhnung 1	Wassergewöhnung der Kinder verbessern, Angst vor dem Wasser abbauen, Bewegen gegen den Wasserwiderstand, Atmen ins Wasser	Keine Alter 5-7 Jahre	einfach
2	Wassergewöhnung 2	Wassergewöhnung der Kinder verbessern, Angst vor dem Wasser abbauen, Schweben, Gleiten, Atmen ins Wasser	Lektion 1 Alter 5-7 Jahre	mittel
3	Kernbewegungen	Schweben in Rückenlage, Gleiten, Antreiben Beine und Arme	Kinder beherrschen Inhalte der Lektionen 1+2 Alter 5-7 Jahre	mittel
4	Kraul/Rückenkrault	Übungen Kraul, Rückenkrault, Rollwende, Startsprung mit ausgleiten	Kinder beherrschen die Übungen der Grundlagentests 1-7 Alter 8-10 Jahre	mittel
5	Delfin/Brust	Übungen Delfin, Brust, Scheibenwischer, Wassergefühl	Kinder beherrschen die Übungen der Grundlagentests Alter 8-10 Jahre	anspruchsvoll

Spielregeln

Kinder haben einen hohen Bewegungsdrang, den ausnutzen und keine Wartesaalsituationen entstehen lassen. Intensität nie auf Kosten der Sicherheit hoch halten! Stärken und Schwächen der Kinder kennen und somit einen sicheren Schwimmunterricht bieten. Organisationsformen und Standort des Leiters so wählen, dass während der ganzen Lektion immer alle Kinder im Blickfeld sind. Unter Wasser hört man nichts!

Materialbedarf

Material gezielt einsetzen, keine Materialschlacht veranstalten. Auftriebshilfen als Krücken betrachten, die man so schnell wie möglich weglegen will. Benötigtes Material vor der Lektion bereithalten.

Tipps und Tricks

Die Kinder zu nichts zwingen, Ängste im Spiel vergessen lassen. Hilfestellung geben wo nötig. Je jünger die Kinder sind, desto kürzer die Dauer der Konzentrationsfähigkeit, darum die Lektion immer wieder mit kleinen Auflockerungen unterbrechen (z. B. Spiele). Bewegungsvorstellung der Kinder mit Hilfe von Metaphern schulen.