

# **Informationen zu den Zielen**

## **der einzelnen Ausbildungsabschnitte im Lehrschwimmbecken**

### **1. Grundlagen**

In diesem Abschnitt sollen die Kinder die Grundlagen des Schwimmens lernen.

Dazu gehören:

- Gleiten
- Tauchen
- Atmen
- Vortrieb / Auftrieb

Unter dem Punkt Fortbewegung sind hauptsächlich sensorische Übungen gemeint, damit die Kinder den „Umgang“ mit dem Wasser (Wassergefühl) lernen. Um im Wasser vorwärts zu kommen ist Wassergefühl entscheidender als Kraft.

Unter den Punkten Gleiten, Tauchen und Atmen sollen die Kinder lernen wie sie richtig im Wasser liegen und dabei die richtige Atemtechnik anwenden. D.h. Aufbau der Körperspannung und das Ausatmen in das Wasser. Dabei werden die Kinder die Erfahrung machen, dass „untergehen“ gar nicht so einfach ist.

Ziel ist, dass die Kinder mit dem Wasser vertraut sind und sich sicher und entspannt im und auf dem Wasser bewegen können.

### **2. Rücken, Brust, Kraul**

Ziel der nächsten drei Abschnitte ist es, aufbauend auf den vorherigen Teil, gut und sicher die jeweilige Schwimmdisziplin zu beherrschen. D.h. die Kinder können sicher auf dem Wasser liegen, sind in der Lage richtig ins Wasser atmen und können sich mit der jeweiligen Schwimmbewegung technisch gut und zügig fortbewegen. Ein Bronzeabzeichen kann am Ende abgelegt werden.

Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

**Die ATSV Schwimmabteilung**