



HOPSI HOPPER

Schwimmkurs

ASKÖ

Vorbereitung fürs Schwimmen Lernen

Eine stabile Wasserlage, Körperspannung und Atemtechnik sind neben der Koordination unter Wasser unbedingt notwendig.

Daher brauchen die Kinder zum Schwimmen Lernen meistens auch viel Zeit. Allein für das Erlernen von der Bewegungsabfolge von Brust-Bein-, Brust-Arme- und Atemtechnik braucht man ungefähr 5000 Wiederholungen. Man kann in jedem Alter mit dem Schwimmen Lernen beginnen, denn es gibt für jedes Alter, jedes motorische Können Möglichkeiten. Je früher begonnen wird, desto besser, da das Schwimmen positive Auswirkungen auf den Organismus und die Seele der Kinder hat. Es stärkt die Lunge, da viel mehr Muskelkraft notwendig ist, um im Wasser einzuatmen, als im Trockenen. Im Schwebезustand werden solche Muskeln trainiert, die am Festland weniger bewegt werden. Spielerische, gleichgewichts-fördernde Schwebespiele geben den Kindern schon vor dem Schwimmen Lernen ein fantastisches Gefühl. Eltern können die Kinder beim Schwimmen lernen auch unterstützen, indem sie den Kindern ermöglichen, so oft es geht im Wasser zu sein.

Vorbereitend für die Zeit im Wasser gibt es daher zahlreiche Trocken-Übungen die hilfreich sind und euren Kindern das Schwimmen Lernen, sehr erleichtern werden.

Pinguingang

Watschle wie ein Pinguin! (Nicht nur lustig anzusehen, sondern auch eine Vorübung für das Brust-Bein-Tempo)



Übung 1 (sucht euch eine Übung daraus aus – Schwierigkeitsgrad ändert sich bei I,II,III)

- I: Am Bauch legen, Arme und Beine strecken, dann Arme und Beine vom Boden abheben und in der Luft halten (Körperspannung halten). Bis 10 zählen und dann wieder absenken! Übung 3-4x wiederholen
- II: „Wasser spritzen“: Wie oben nur wird mit den Händen so getan, als würden wir Wasser spritzen (dabei den Oberkörper leicht in die verschiedenen Richtungen drehen – links, gerade, rechts)
- III: „Wechselseitiges heben und senken“ wie oben nur werden hier die Arme und Beine gegengleich bewegt (ohne den Boden zu berühren!)



I



II



III



HOPSI HOPPER

Schwimmkurs

ASKÖ

Übung 2 (sucht euch wieder eine der folgenden Übungen aus)

I: Wir sitzen, Knie sind aufgestellt, wir heben Beine und Arme an, nur der Po berührt den Boden (der Bauch ist dabei angespannt, damit ihr nicht umfallt!) Bis 10 zählen, dann die Füße wieder auf den Boden stellen

II: Wie oben nur nehmt ihr euch zB einen Ball, hebt die Füße wieder an und gebt den Ball unter euren Füßen durch (wie oft schafft ihr es, bevor ihr umfallt)

III: Wie oben nur nehmt ihr den Ball, hebt die Füße an und der Ball berührt einmal links einmal rechts von eurem Körper den Boden



das hungrige Krokodil (koordinativ sehr anspruchsvoll!). Wenn das Maul zu ist, sind die Beine angehoben und die Arme daneben gestreckt, wenn das Maul aufgeht, werden die Arme seitlich vom Körper weggestreckt und die Beine gerade in der Luft ausgestreckt! Dann geht das Maul wieder zu



Übung 3 (sucht euch aus!)

I: Partnerübung: Der Partner steht hinter eurem Kopf, und gibt deinen Beinen immer einen Schubs! Spanne deinen Bauch an und versuche die Beine wie bei einer Schaukel, wieder zurück zu schwingen!

II: Lege dich hin und probiere dich, ohne dass die Arme den Boden berühren, aufzusetzen und danach aufzustehen! Dann setze dich wieder hin ohne die Arme zu benutzen und lege dich wieder auf den Rücken (ohne dass die Hände den Boden berühren!)

III: Käfer (koordinativ sehr anspruchsvoll) Legt euch auf den Rücken, ein Bein ist angewinkelt – der selbe Arm ist hinter den Kopf gestreckt, das andere Bein ist gestreckt, der Arm dieser Seite ist ebenfalls über dem gestreckten Bein gestreckt, dann wechsle ich die Positionen und es sieht aus wie ein Käfer der am Rücken liegt!





HOPSI HOPPER

Schwimmkurs

ASKÖ 

Übung 4 (sucht euch aus!)

- I: Arme kreisen . Kreist abwechselnd einmal einen Arm, dann den anderen Arm und dann beide Arme gleichzeitig und/oder gegengleich
- II: „Rudern“: Setzt euch auf den Boden und rudert mit den Armen so, als hättet ihr in beiden Armen ein Ruder (auch der Oberkörper geht mit der Bewegung mit und beugt sich bei der Ruderbewegung nach vor und zurück)
- III: „Krauln“: Arme sind nach vorne gestreckt, Hände liegen aufeinander – der untere Arm „fällt runter“ und macht eine Kreisbewegung, bis er auf der anderen Hand draufliegt, dann wird wieder die untere Hand „fallen gelassen“ und macht eine Kreisbewegung, bis sie wieder obenauf liegt



Übung 5

- Schwimmnudel: draufsteigen und Gleichgewicht halten
- Schwimmnudel am Boden legen und drüber springen: einbeinig, beidbeinig, seitlich
(dabei auch schon ein wenig auf die Körperspannung und die Federung achten!)
- Schwimmnudel mit gestreckten Händen nach vorne halten und Kniebeugen machen
- Schwimmnudel mit gestreckten Händen nach oben halten und Oberkörper nach links-rechts drehen



Übung 6

Die allseits beliebte und bekannte Standwaage!

