

Schwimmausbildung im SC Delphin Geldern

Bei uns lernen im besten Falle schon die ganz Kleinen ab ca. 4 Jahren das Schwimmen von der Pike auf. Das heißt, wir fangen mit euren Kindern bei der Wassergewöhnung an, gehen über die Wasserbewältigung und lernen alle Fertigkeiten die es zum Schwimmen braucht. Über die Grobform erlernen wir nach und nach alle Disziplinen des Schwimmens. Wir orientieren uns dabei an den neuesten Standards der vom DSV entwickelten Konzeption der Schwimmgut Schwimmschule.

Die Fertigkeiten, die es braucht um das Schwimmen richtig zu erlernen, üben wir mit den Kindern im Gelderner Parkbad. Wir arbeiten mit einem 3-Stufen-Programm von der Wassergewöhnung bis hin zum Schwimmen in der Grobform.

1. Stufe:

Wassergewöhnung/Wasserbewältigung

mittwochs 15:30 – 16:10 Parkbad Gelderland

Spielerisch und behutsam verlieren auch die ängstlichen Kinder ihre Scheu vor dem Element Wasser. Das neue und unvertraute Terrain wird kennen und lieben gelernt. Mit gezielten Übungen und spielerischen Elementen wollen wir den Kindern die natürliche Begeisterung am Spielen und Bewegen im Wasser vermitteln und ermöglichen. An die Wassergewöhnung knüpft direkt die Wasserbewältigung an. Hierbei geht es um das Kennenlernen und Begreifen der sog. schwimmerischen Grundfertigkeiten. Dazu gehören das Tauchen, das Atmen, das Springen, das Auftreiben/Schweben sowie das Gleiten/Fortbewegen. In Stufe 1 geht es um das Kennenlernen dieser Dinge. In Stufe 2 geht es um das Verinnerlichen und sichere Durchführen der vorgenannten Fertigkeiten, die die Basis sicheren Schwimmens sind.

Wenn euer Kind in die Gruppe 2 wechselt, kann es sich angstfrei und sicher im flachen Wasser bewegen. Es hat die verschiedenen Eigenschaften des Elementes Wasser kennengelernt. Der Kopfstellreflex ist überwunden und die Kinder gehen angstfrei mit dem Kopf unter Wasser.

2. Stufe

Wasserbewältigung/Fortbewegung

mittwochs 16:00 – 16:40 Parkbad Gelderland

In unserer zweiten Gruppe erlernen und vertiefen/verinnerlichen wir die Grundfertigkeiten des Schwimmens, also das Tauchen, Atmen, Springen, Auftreiben/Schweben und das Gleiten/Fortbewegen. Diese Fähigkeiten sind das Fundament für das Erlernen der verschiedenen Schwimmtechniken. Auch hier arbeiten wir mit gezielten Übungen und spielerischen Elementen, um den Kindern dieses Können mit Spaß zu vermitteln.

Am Ende der zweiten Gruppe wissen die Kinder um die Bedeutung der richtigen Wasserlage. Die Kinder stoßen sich vom Rand ab und gleiten ein Stück weit in richtiger Wasserlage. Zudem bewegen Sie sich mit einem Brett in der Hand allein durch die richtige Beinarbeit vorwärts.

3. Stufe

Fortbewegung/Erlernen verschiedener Schwimmtechniken in Grobform

mittwochs 16:40 – 17:20 Parkbad Geldernland

Wir intensivieren hier das Thema Fortbewegung und konzentrieren uns auf das Erlernen verschiedener Schwimmtechniken in Grobform um die Kinder mit einer gewissen Vielseitigkeit auszustatten, die ihnen das weitere Erlernen der Schwimmtechniken erleichtern werden. Mit Abschluss dieser dritten Stufe können die Kinder sicher in Grobform das Lehrschwimmbecken durchschwimmen und einen Gegenstand aus etwa brusttiefem Wasser heraufholen. Mit diesen Fähigkeiten dürfen die Kinder nun montags in das Parkbad um 15 Uhr auf die Bahn 5 kommen, um dort fleißig weiter zu lernen und zu üben. Seit dem 01.01.2020 gibt der Deutsche Schwimmverband neue Regeln für die einzelnen Schwimmbabzeichen vor.

http://www.dsv.de/fileadmin/dsv/images/fitness_und_gesundheit/Schwimmbabzeichen/14_01_2020_DPO_Schwimmen_DSV_2020_TRIXI_Hai_Pr%C3%BCfeberechtigung_Zertifikat.pdf

Im Parkbad geht es dann an das Schwimmen üben, Technik erlernen, Kondition aufbauen. Wenn die Kinder soweit sind, dass sie sicher 25 Meter schwimmen können, bekommen sie das Seepferdchen und gehen eine Gruppe weiter. Im Breitensport vertiefen und üben wir weiter die Technik der verschiedenen Schwimmarten. Wir bauen Kondition auf um das Bronzeabzeichen erwerben zu können und ein sicherer Schwimmer zu werden. Bei den Kindern, die eine hohe Affinität zur Technik und eine hohe Leistungsbereitschaft zeigen, wird durch gezieltes Training die Feintechnik ausgebildet und somit auf eine Aufnahme in das Wettkampfteam hintrainiert.

Nach der Schwimmausbildung gibt es vielfältige Möglichkeiten bei uns zu trainieren. Wer nicht leistungsorientiert im Wettkampfteam trainieren möchte oder kann, für den gibt es viele Gruppen um weiter die Technik zu verbessern, um weiter Kondition aufzubauen und um sich einfach aus Spaß am Schwimmen zu bewegen. Schwimmen ist ein äußerst gesunder Sport, der für einen Ausgleich im Alltag sorgt und den Körper und Geist fit sein lässt.

Anmeldung

Optimal ist es, wenn die Kinder mit Schuleintritt schwimmen können. Da wir nur begrenzte Kapazitäten haben, haben wir zum Teil recht lange Wartezeiten. Bitte bedenkt das und meldet eure Kinder frühzeitig für die Schwimmausbildung an unter:

delphin-geldern@unitybox.de

Wir können euch nicht sagen, wann euer Kind schwimmen kann. Das hängt von vielen verschiedenen Faktoren ab. Sicher können wir sagen, dass ihr euer Kind enorm unterstützen könnt, indem ihr selber oft mit den Kindern schwimmen geht. Nicht nur zum gezielt Schwimmen üben, auch Spielen und Spaß haben hilft den Kindern schon ungemein sich im Wasser wohl und sicher zu fühlen.

Je sicherer und angstfreier sich Kinder im Wasser fühlen, umso mehr Freude und Ehrgeiz haben sie, sich schnell und wendig im Wasser bewegen zu können.

Deswegen verzichten wir hier bewusst auf ein Kursprogramm und die daraus entstehenden Kursgebühren, um individuell auf die Kinder eingehen zu können und ihnen die Zeit zu geben, die sie brauchen. Schwimmen lernen ist eine Vertrauenssache die man nicht erzwingen kann. Daher wird euer Kind, oder auch ihr als Familie, nach max. 3 Schnupperstunden, für einen geringen Mitgliedsbeitrag, Mitglied beim SC Delphin Geldern.

<https://www.delphin-geldern.com/mitgliedschaft-formulare>