

## Ziele im Kinderschwimmkurs

Liebe Eltern

In vielen Sportarten fand in den letzten Jahren ein Wandel im Bewegungsunterricht statt. Neue Erkenntnisse führten zu neuen Wegen, Fähigkeiten zu fördern und Fertigkeiten zu erwerben. Auf diesen Erkenntnissen basierend hat swimsports.ch mit der Testreihe "Grundlagentests im Schwimmen" eine hervorragende Methode entwickelt, um auch im Schwimmsport nachhaltige Lernerfolge zu erzielen. Dabei ist es wichtig zu wissen, dass der Weg zum Schwimmen über die Wassergewöhnung und die Wasserbewältigung führt. Das erste Ziel ist somit ein angstfreier Aufenthalt im Wasser durch die Anpassung der Sinnesorgane an dieses Element.

Basis der Grundlagentests ist das Kernmodell "Schwimmen". Durch ein vielfältiges, ungezwungenes Spielen und Bewegen im Wasser nimmt das Kind die wichtigsten Eigenschaften des Wassers wahr - es spürt **Auftrieb und Widerstand**. Mit der Wahrnehmung dieser Eigenschaften, schafft es sich die Grundlage für sein Wassergefühl. Der Weg zum optimalen Bewegen im Wasser führt über das Erfassen der **vier Kernelemente** (Atmen, Schweben, Gleiten, Antreiben) und über die Ausführung der so genannten **Kernbewegungen** (Atmung, Arm-, Bein- und Körperbewegungen). Wir gehen vom "Kern der Sache" aus, um auf der gelegten Basis alle möglichen Zielformen im Schwimmen (Brustschwimmen, Kraul, Tauchen, Retten, Synchronschwimmen etc.) zu erlernen.

An dieser Unterrichtsphilosophie haben sich die Verantwortlichen bei der Schaffung der Testübungen orientiert. Im Vergleich zu früheren Unterrichtsmethoden im Schwimmen, wird schon im Anfängerunterricht der Weg zu vielen Schwimmsportarten geebnet.

Ein Drittel aller Testübungen beinhaltet das Kernelement "Atmen". Diese Häufigkeit zeigt die Bedeutung der Atmung fürs Schwimmen. Bis anhin erlernten die Kinder in der Regel eine Schwimmart nach der anderen. Zum Beispiel zuerst Brustschwimmen, dann Kraul oder Rückenschwimmen. Heute werden in der Grundausbildung vielfältige (Fort-) Bewegungsmöglichkeiten erworben, die später in der Endform einer Schwimmart ihre Anwendung finden.

Diese Methode braucht in den ersten Wochen ein wenig Geduld (der Eltern), führt jedoch mittel- bis langfristig zu sehr viel besseren und sichereren Schwimmresultaten.

Wir freuen uns mit den Grundlagentests ein Unterrichtsinstrument zur Verfügung zu haben, dessen Anwendung im Schwimmunterricht zu maximalen Lernerfolgen führt und Ihrem Kind erlebnisreiche, gut strukturierte und zielgerichtete Schwimmlektionen bietet.

August 2006