

Schwimmen im 1. FC Quadrath-Ichendorf

1. Kinder- und Jugendbereich

Bei der Schwimmerlernung müssen die Grundsteine gelegt werden, damit Kinder Spaß am Schwimmen entwickeln können. Gleiten, Tauchen, Atmen, Springen und Fortbewegen muss vielfältig und sicher gelernt werden. Nur wenn Kinder sich im Bewegungsraum Wasser wohl fühlen und diesen als tollen Erlebnisraum wahrnehmen, werden sie ein bleibendes Interesse am Schwimmen entwickeln können.

Unterrichtsangebote:

Kurssystem: intensive Wassergewöhnung; Anfängerkurse= Schwimmerlernung

Mitgliedschaft: Grundausbildung 1-3; Breitensportschwimmen

Bei jeder erreichten Zielsetzung der absolvierten Stufen erhalten die Kinder einen **Erfolgsnachweis!**

Wassergewöhnung: See Muschel

Anfängerkurs: Robbe Medaille

Grundausbildung 1: Seepferdchen Nachweis

Grundausbildung 2: Delphin Nachweis/Bronze

Grundausbildung 3: Silber Abzeichen

Breitensport: Bronze-/Silber-/ Gold-Abzeichen

Schwimmerlernung

Die Schwimmerlernung wird in 2 Bereiche eingeteilt: *intensive Wassergewöhnung* und **Anfängerkurs**. Beide Kurse beinhalten insgesamt 20 Übungseinheiten und starten gemeinsam. Nach 10 Stunden werden Einteilungen vorgenommen bei denen die Kinder in **Wassergewöhnung** und **Anfänger** aufgeteilt werden. Die Anfängerkurskinder müssen die Kriterien der Wassergewöhnung gänzlich erfüllt haben.

1.1 Wassergewöhnung

Kriterien:

Das Aufnahmealter für Mädchen und Jungen beträgt 4 Jahre, das Höchstaufnahmealter 8 Jahre, max. 20 Kinder pro Gruppe und 3 Übungsleiter/innen. Je nach **Alter** eines Kindes kann es zu einer Wiederholung des Kurses kommen.

Die Kinder sind weitest gehend selbstständig in der Lage sich an- und auszukleiden sowie die Toilette zu nutzen. Bei langen Haaren empfehlen wir das Tragen einer Badekappe. Bermuda Shorts , Turnhosen oder ähnliches sind nicht gestattet, es ist ausschließlich gut sitzende Badebekleidung zu tragen. Das Tragen einer Schwimmbrille wird gelehrt. Der Unterricht wird mit und ohne Schwimmbrille stattfinden. Auch hier ist gute Qualität wichtig. Der Erwerb einer Brille ist über den Verein möglich!

Allgemeine Informationen

Das Angebot der Schwimmerlernung „Wassergewöhnung/Anfänger“ findet 2x wöchentlich für 20 Std á 45 Minuten statt. Die Wassertiefe variiert zwischen 60cm und 90 cm sowie 90 cm und 120 cm.

Termine

Freitag 14.00 Uhr – 14.45 Uhr sowie 15:00 Uhr – 15:45 Uhr

Samstag 12.15 Uhr – 13.00 Uhr sowie 13:00 Uhr – 13:45 Uhr

Kursgebühr: € 220 €

Ziele der Wassergewöhnung

Angstfreiheit: Bei ihrem vermeintlich ersten Kontakt mit dem Element Wasser im Schwimmbad sollen die Kinder spielerisch die Angst vor Spritzwasser, dem Gesicht im Wasser und der Wassertiefe verlieren. Der Wellengang, der durch andere Kursteilnehmer ausgelöst wird, verursacht keine Ängste mehr.

Fortbewegung: Die Kinder lernen sich eigenständig und ohne Hilfsmittel auf verschiedene Arten durch das Wasser zu bewegen. Z. B.: gehen (vorwärts und rückwärts), laufen, hüpfen und springen. Sie gewinnen Sicherheit und Vertrauen bei der Bewegung im Wasser.

Atemtechnik in Grobform/Atemschulung: Die ersten Atemtechniken im Wasser werden vermittelt. Die Atmung wird den Kindern bewusst gemacht durch das Auspusten ins Wasser, ganzes Gesicht ins Wasser (Mund und Nase), Luftanhalten unter Wasser, Augen auf unter Wasser und abtauchen mit dem ganzen Körper.

Anerkennung: See Muschel

Nach erfolgreich abgeschlossener Wassergewöhnung (Seemuschel) gehen die Kinder nach ca. 10 Stunden zum Anfängerkurs über. Die Kinder werden hier möglicherweise die Kursstunde wechseln.

1.2 Anfängerkurs

Kriterien:

Das Aufnahmealter für Mädchen und Jungen beträgt 4 Jahre, das Höchstaufnahmealter 8 Jahre, max. 20 Kinder pro Gruppe mit 3 Übungsleiter/innen.

Die **Kriterien der intensiven Wassergewöhnung** müssen erfüllt sein (siehe 1.1 Wassergewöhnung).

Termine

Freitag 14.00 Uhr – 14.45 Uhr und 15:00 Uhr – 15:45 Uhr

Samstag 12.15 Uhr -13.00 Uhr und 13:00 Uhr – 13:45 Uhr

Ziele:

- **Erlernen allgemeiner Verhaltensregeln/ Baderegeln**
- **Gleiten und Schweben in Bauch und Rückenlage**
 - Seestern
 - Vom Schwebezustand in Stand gelangen
 - Abstoßen von der Wand, in Bauch und Rückenlage, Gleiten mit und ohne Hilfestellung
- **Koordinationsfähigkeit**
 - 5 bis 10m Wechselbeinschlag in Bauch- und Rückenlage mit und ohne Hilfsmittel-
 - 5 bis 10m Wechselarmzug in Bauch- und Rückenlage: gehend/schwimmend mit und ohne Hilfe
 - Beginn mit Rücken- und Kraultechnik
- **Tauchen**
 - im schulertiefen Wasser Gegenstände hochholen
- **Springen**
 - verschiedene Sprünge vom Beckenrand/Treppe mit und ohne Hilfestellung

Die Teilnehmer werden nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildungsstufe mit **der Robbe-Medaille ausgezeichnet.**

Eine Aufnahme in den Verein wird angeboten.