

Schwimmunterricht im SfM Breitensport

Schwimmen lernen in unseren Anfängerkursen ist ein riesiger Spaß. Immer 13 - 14 „kleine Fische“ beginnen zusammen in einem neuen Schwimmkurs.

Am Anfang steht die Wassergewöhnung mit Übungen wie z.B. den „dicken Fisch“, Karin, oder andere Übungsleiter, nass spritzen,



gezogen werden



oder mit einem Brett durch das Wasser strampeln.



Dabei werden auch gleich Ausflüge ins tiefe Wasser unternommen oder mit Brett vom Beckenrand gesprungen. In der Gruppe ist die Angst vor dem Unbekannten dabei viel kleiner, als wenn man das allein ausprobieren muss.



In der dritten Übungsstunde wird in der Regel schon mit der schweren Arbeit, Beinbewegungen lernen, begonnen, zum Schluss kommen die Arme dran. Jetzt können sich schon alle frei im Wasser bewegen und auf dem Weg zum Seepferdchen kann uns nichts mehr aufhalten.

Jedes Kind erreicht sein Ziel im eigenen Lerntempo, wobei nach und nach die Schwimmhilfen immer weniger werden, keiner braucht Angst zu haben, dass er zu lange braucht oder das Seepferdchen nicht schafft.

Weiter geht es danach ohne Pause mit Bronze-, Silber- und Goldabzeichen.