

Der Weg bis zum „Seepferdchen“- und „Bronze“-Abzeichen des DSV für Kinder

Wassergewöhnung	Wasserbewältigung	Wassersicherheit
<ul style="list-style-type: none"> - Wasserdruck am Körper spüren - taktile Reize auf Haut wahrnehmen - Kälte empfinden – Wärme empfinden - Wasser auf einzelnen Körperteilen spüren - Wasser auf Kopf und Gesicht erleben - Wasserscheu abbauen - Sensomotorik sensibilisieren, mobilisieren - <u>Lernorte</u>: Nichtschwimmbecken, Duschen <p>Methode: Spielerisch, kindgerecht</p> <ul style="list-style-type: none"> - Regeln (Baderegeln) internalisieren 	<p>Kern-/Basiselemente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schweben / Auftreiben - Gleiten - Tauchen mit geöffneten Augen - Atmen - Springen - Rotieren - <u>Lernorte</u>: Nicht- und Schwimmbecken - Grobformen des Antreibens / Fortbewegens in Bauch- und Rückenlage lernen - erste Schwimmart üben und trainieren - Ziel / Kontrolle: „Seepferdchen“ - Regeln (Baderegeln) internalisieren 	<ul style="list-style-type: none"> - grobmotorische Grundlagen vertiefen - Feinmotorik entwickeln - Schwimmtechnik verbessern - in Bauch- und Rückenlage schwimmen, sich fortbewegen im <u>Schwimmbecken</u> - zielgerichtetes Tauchen, Springen vom Beckenrand, aus 1 m Höhe; Startsprung <p>- sicheres Beherrschen mindestens von einer Schwimmart</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ziel / Kontrolle: „Bronze“-Abzeichen - Regeln (Baderegeln) internalisieren

Generelles Schema zur Stundenplanung für eine Trainingseinheit Schwimmen hinsichtlich Struktur und Zeit:

Einleitung	Hauptteil	Schlussteil
10-25 %	80-50 %	10-25 %

Aufsichtspflicht – Nachschauen im Internet z. B. auf <http://www.k-l-j.de/Aufsichtspflicht.htm>

Allgemeine didaktisch-methodische Hinweise:

- vom Einfachen zum Schweren
- zeitlich zuerst die Beinarbeit vermitteln, danach die Armarbeit, zuletzt beides koordiniert inklusive Wasserlage und Atmung
- von der Grobmotorik zur Feinmotorik
- Fehlern sofort entgegenwirken
- 1) Lernen, 2) Üben, 3) Trainieren
- Kinder dort abholen, wo sie sind; kindgerechte Sprache, einfache Sätze, klare Strukturen, keine langen Phrasen verwenden
- Lernerfolg loben, Leistungen anerkennen – Rückmeldungen über Lernfortgang an die Schüler/-innen bzw. Teilnehmenden geben