

Kurs - Info

Schwimmenlernen

Herzlich willkommen im Evangelischen Krankenhaus. Sie haben eine Veranstaltung gebucht, die wir als dem Evangelischen Krankenhaus und den Evangelischen Kliniken Rheinland angeschlossenen Abteilungen gemeinsam mit Ihrem Kursreferenten und in Abstimmung mit vielen weiteren Mitarbeitern des Krankenhauses vorbereitet und organisiert haben.

Damit Sie von Beginn an wissen, welche Themen Sie in diesem Kurs erwarten, haben wir dieses Kurs-Info für Sie vorbereitet. Um Ihre individuellen Erwartungen berücksichtigen zu können, bitten wir Sie am Ende dieser 1. Stunde darum, ggf. den Erwartungshaltungsbogen auszufüllen und Ihrem Kursleiter zu geben.

Unsere Ziele in diesem Kurs

- Die ersten Stunden jeweils zu Beginn: Gewöhnung an das Wasser; Vertraut werden mit Personen und Umgebung; Abbau anfänglicher Ängste.
- ab 2. Stunde: Wasserbewältigung (Grundfertigkeiten des Schwimmens): Atmen, Tauchen, Gleiten, Springen, sowie
- ab 2. Stunde: Spielerische Technikübungen zum Brust- oder Kraulschwimmen - je nach individuellen Fähigkeiten/Tiefwasser-Methode
- Bei Kraulschwimmen als 1. Schwimmtechnik: Ziel= Kraulschwimmen mit gelegentlichem Atemholen.
- 3.-14. Stunde: Methodik: Beinschlag, Armzug, Gesamtbewegung ohne Atmung, Atmung, Gesamtbewegung mit Atmung.
- Übungen und Spiele in der Gruppe: Laufen, Balancieren, Kraulbeinschlag auf dem Floß, Springen und Laufen/Balancieren und Tauchen.
- Variationen in Bauchlage und Rückenlage
- Beckenrand und Floß als Anreiz zum Greifen, Hochziehen, Tauchen nach dem Sitz/Stand vom Beckenrand/Floß.
- Am Schluss des Kurses besteht je nach schwimmerischem Können der Kinder die Möglichkeit zur Abnahme der Seepferdchen-Prüfung (Sprung vom Beckenrand und 25 Meter Schwimmen; Heraufholen eines Ringes aus schulertiefem Wasser).
- Im Vordergrund steht jedoch der Spaß am spielerischen Erlernen der o. a. Grundfertigkeiten und an der Bewegung im Wasser in Verbindung mit dem kindgemäßen Erlernen einer ersten Schwimmtechnik.

Literatur:

- Schon Babys schwimmen mit Vergnügen (Mönkemeyer/rororo-Verlag)
- Anfängerschwimmen (Wilke/rororo-Verlag)
- workies 2/Spielerisches Schwimmen (Arbeitskarten), Auer-Verlag
- Wir alle sind Kinder des Wassers (ODENT, JOHNSON/Kösel-Verlag)

Programm

Jede Stunde

Zusammenfassung der letzten Stunde(n) und Vorschau auf die Themen der bevorstehenden Stunde (Schwerpunktt Themen), Übungen und Spiele in Gruppen, Aktuelle Hinweise an die Eltern zu weiteren Veranstaltungen im EVK (Infoabende, Treff um 11, Konzerte, u.a.).

1. Stunde:

Begrüßung, Einführung, Vorstellung/Kennenlernen, Kursüberblick, Erste Übungen (Praxis), Individuelle Voraussetzungen, Kurserwartungshaltungsbogen der Eltern, Abschlussrunde

Letzte Stunde

Zusammenfassung, Auswertung und Kursbeurteilung, Praxis, Abschluss, evtl. Seepferdchen-Prüfung und Abzeichenerwerb.

Wir empfehlen in der Phase des Schwimmern-Unterrichts mit den Kindern einen privaten 2. Schwimmtermin einzurichten, um das Gelernte zu festigen!

**In der Regel reicht für Kinder in diesem Alter 1 Kurs zum Schwimmenlernen nicht aus
- in diesem Fall ist die Teilnahme an einem Fortgeschrittenen-Kurs sinnvoll.**

**Für Kinder an Fortgeschrittenen Kursen gelten folgende Ziele:
Vertiefung der Wasserbewältigung; Schwimmstreckenverlängerung; Verfeinerung der Grobform der erlernten Schwimmtechnik**

Unser Selbstverständnis als Gesundheitszentrum

Als ganzheitlich orientiertes Gesundheitszentrum sind wir davon überzeugt, dass die eigene Aktivität eine wesentliche Voraussetzung für den Erhalt bzw. Verbesserung der Gesundheit ist. Um den gesundheitsschädlichen Nebeneffekten einer technisierten und automatisierten Umwelt zu begegnen, bedarf es neben einer „psychosozialen Gesundheit“ der richtigen Ernährung, optimaler Bewegungsreize, Phasen der Entspannung und ein alles durchdringendes Bewusstsein für die unsere Gesundheit wesentlich beeinflussenden Faktoren. Darüber hinaus spielt in unserem Krankenhaus auch der Umweltschutz eine konkrete Rolle

Weitere Informationen enthält unser Programmheft, unsere Homepage oder erhalten Sie im Verlauf dieser Veranstaltung. Für detaillierte Fragen stehen Ihnen die Kursleiter/innen oder Mitarbeiter der Geschäftsstelle gerne zur Verfügung.