

# SCHWIMMEN LERNEN

## Gleiten

- Kind stellt sich wie eine Rakete hin und Eltern achten auf Spannung! 
- Wir machen uns fest wie ein "Baumstamm" 
- Kind auf den Bauch legen (bestenfalls aufs Sofa oder Bett) > nochmals Spannung testen

Wichtig: Kopf zwischen die Arme (Arme berühren die Ohren), Kinn zur Brust

## Tauchen

- Große Schüssel nehmen und ganzes Gesicht eintauchen, dann zählen wie viele Sekunden man schafft (währenddessen blubbern) 

## Brustschwimmen: Beinschlag

- Kind mit Bauchlage auf Sofa oder Bettkante legen (Beine überhängen lassen) und „Kreis“ zeichnen -> Eltern führen Füße gegebenenfalls

Wichtig: Knie und Füße müssen im rechten Winkel sein 

- Beinbewegung um zwei auf dem Boden liegende Gegenstände (Wichtig: Fersen nicht vom Boden abheben) 
- Bitte das Kind vorab fragen, welche Beschreibungen der Kursleiter für diese Bewegung nutzt (Frosch / Hampel / Fisch oder Pinguin / Kreis etc.) > diese Worte übernehmen (das gleiche gilt für die Armbewegung)

## Brustschwimmen: Armzug

- Im Sitzen oder Stehen („Pfeil abschießen“ / „Bogen spannen“) 

Wichtig: Die Arme dürfen beim „Bogen spannen“ nur so weit nach hinten führen, dass diese nicht aus dem Blickfeld des Kindes verschwindet (ohne dass diese den Kopf bewegen)

