



Allgemeiner Sportverein Wuppertal e.V.

Der Verein für Sport und Freizeit

Schwimmabteilung

Konzept Kurssystem

Unsere Philosophie: „Jedes Kind soll schwimmen lernen, in seinem eigenen Tempo“

Unsere Anfängerschwimmkurse sind geeignet für Kinder von 4-6 Jahren. Dabei legen wir großen Wert auf individuelle Förderung. Die Gruppengröße beträgt nie mehr als 6 Kinder je Übungsleiter. Innerhalb der einzelnen Kurse erfolgt die Einteilung i.d.R. noch einmal in 2-3 Kleingruppen nach dem individuellen Entwicklungsstand der Kinder.

Unser Kurssystem besteht jeweils aus zwei aufeinander aufbauenden Kursen:

Zu Beginn sollen die Kinder in kleinen Schritten spielerisch an das Element Wasser herangeführt werden (Wassergewöhnung). Diese umfassen u.a.

- erste Erfahrungen/ Berührungspunkte mit dem Element Wasser sammeln um den Lidschlussreflex zu überwinden
- Anpassung der Bewegungen ins bzw. im Wasser
- Abbau von eventuell vorhandenen Ängsten im Zusammenhang mit Wasser
- erste Schritte der Wasserbewältigung: Atmen, Gleiten, Schweben, Kopfsteuerung

Sobald die o.g. Punkte erfüllt sind, erfolgt der Wechsel in den nächsten Kurs. Dieser umfasst weitere Schritte der Wasserbewältigung sowie Wassersicherheit:

- Tauchen, Springen
- Rückenschwimmen, Kraulbeine
- Erste Einführung in Baderegeln

Kursziel ist das Erlangen des Seepferdchenabzeichens (Frühschwimmer). Die Abnahme erfolgt in Rückenlage. Die Kinder können sich dann sicher und angstfrei im tiefen Wasser fortbewegen.

Wir geben dabei jedem Kind die Zeit, die es braucht um die jeweiligen Kursziele zu erreichen.

Nach erfolgreichem Bestehen der Seepferdchenprüfung erfolgt der Wechsel in unsere Breiten- oder Leistungssportgruppen, um das in den Kursen Erlernte zu vertiefen und zu verfeinern. Wir empfehlen ausdrücklich, nach unseren Kursen weiterzuschwimmen, da Kinder auf dem Level Seepferdchen zwar Grundkenntnisse erlangt haben, jedoch noch keine „sicheren“ Schwimmer*innen .