



Einführungsreihe

J+S-Kids – Grundlagen Synchronschwimmen

Autorengruppe

Daniela Torre, J+S Kids-Expertin

Rahmenbedingungen

Alter 8 – 10 jährig
Gruppengrösse 6-10
Kursumgebung Hallenbad
Sicherheitsaspekte SLRG Brevet
Anderes

Lektionsübersicht

Nr.	Lektionstitel	Zielsetzung	Voraussetzungen	Niveau
1	Spannung	Spannungsaufbau	keine	einfach
2	Paddeln	Paddeltechnik erlernen	Lektion 1 Spannung	mittel
3	Figuren	Kombination Paddeln/Spannen	Lektion 1+2	anspruchsvoll

Spielregeln

Da die Sportart im Wasser stattfindet, ist die Sicherheit das oberste Ziel. Bei Übungen ist darauf zu achten, dass die Schwimmenden sich nicht gegenseitig unter Wasser drücken. Die Verletzungsgefahr ist sehr gering. Bei mehr als 10 Kindern, muss zwingend eine 2. Leiterperson anwesend sein.

Materialbedarf

Individuell: Badekleid, Badekappe (bei langen Haaren), Nasenklammer, Schwimmbrille
Allgemein: Hilfsmittel für das Wasser: Schwimmbretter, Bälle, Pet-Flaschen

Tipps und Tricks

Die Grundlage für alle Übungen im Synchronschwimmen ist eine genügende Grundspannung. Wenn die Kinder ihren Fokus auf andere Dinge setzen müssen, z.B. Paddeln dann wird die Spannung schlechter. Bleibt nicht eine gewisse Grundspannung übrig, sind die Übungen nicht oder nur mit Hilfsmitteln wie Schwimmbrettern machbar. Korrekturen sind meist nur möglich, wenn alle Kinder am Bassinrand sind, da sie sonst ihre Ohren unter Wasser haben und so nur die Hälfte mitbekommen. Da die Feinmotorik eine grosse Rolle spielt, ist es wichtig, die Kinder Gegensatzerfahrungen machen zu lassen. Nur so lernen sie die feinen Nuancen zwischen den Bewegungen zu unterscheiden.