

GRUNDAUSBILDUNG (GA)



Alter: 6/7 Jahre – entspricht 1./2. Klasse

Dauer der Etappe: etwa 2 Jahre

Trainingshäufigkeit: 3-6 Stunden/Woche

bei einem Verhältnis Land- zu Wassertraining von 1/3

Hinweis

Die formulierten Ausbildungsziele richten sich an Aktive mit leichteren motorischen, kognitiven oder sensorischen Einschränkungen. Bei schwereren Einschränkungen sind die Anforderungen auf allen betroffenen Ebenen individuell abzuwägen und ggf. anzupassen (bspw. Streckenlängen, Bewegungsgüte, Verhaltensmuster).

Ausbildungsziele

- Wassergewöhnung
- Wasserbewältigung
- Schwimmen können
- Schulung von Koordination und Bewegungsgefühl im Wasser wie an Land
- Schulung der Beweglichkeit
- Verbesserung von Körper- und Gelenkstabilität
- Einbezug insbesondere eingeschränkter Körperteile (aktiv und passiv)

Technik

- Ausprägung der Grundfertigkeiten (Tauchen, Atmen, Springen, Gleiten, Antreiben, Schweben, Rollen/Rotieren)
- Ausbildung erster Schwimmarten in Gesamtbewegung in Grobform (Rücken, Kraul, Brust) sowie der Delfinbewegung (Beinbewegung und Körperwelle in allen Körperlagen) und vielseitiger Bewegungsformen (z.B. Schwimmkombinationen)

Kondition

- 25m – 200m sicheres Bewegen im Wasser (Seepferchen- bzw. Bronze-Niveau bei kontinuierlicher Weiterentwicklung^[1])
- Konditionierung (Ausdauer) vorzugsweise über Beinbewegung

^[1] Vgl. die Handreichung „[Schwimmen Lehren und Lernen in der Grundschule](#)“ der DGUV, die hervorragend als allgemeiner Leitfaden zum Anfängerschwimmen dienen kann.

Kontrollaufgaben des Trainers

- Kopfhaltung und Körperposition (Streamlining)
- fortschreitende Entwicklung aller Grundfertigkeiten
- allgemeine koordinative Ausbildung an Land (Kopfstand, Handstand, Rollen, Lauf ABC etc.)
- Beweglichkeit testen

Sonstiges

- Kenntnis über Baderegeln und Körperreaktionen durch Wasser
- Aufbau von Vertrauen zu Trainer, Umgebung und Gruppe
- Wettkämpfe als Einstieg für Motivation und Erlebnis im Schwimmsport, aber ohne Relevanz für inhaltliche Planung