

# Anfängerschwimmen für Flüchtlinge -

ein Angebot der Flüchtlingshilfe Wolfsburg e.V.

Mit diesem Angebot wenden wir uns an alle in Wolfsburg lebenden Flüchtlinge, die schwimmen lernen wollen. Sie sollten mindestens acht Jahre alt sein, aber auch Erwachsene können kommen.

Wir werden in Kleingruppen mit 4 – 6 Anfängern arbeiten. So können schnell Fortschritte erzielt werden.

Inhaltlich geht es um

## Wassergewöhnungsübungen:

- Angst vor dem Wasser verlieren
- der Auftrieb im Wasser soll in Bauch- und Rückenlage erfahren werden
- Gesicht ins Wasser legen, Augen unter Wasser öffnen und sich orientieren
- Gleiten im Wasser wie ein Fisch



## Fortbewegung im Wasser:

- Schwimmen in der Rückenlage ohne Atmungsprobleme mit Kraulbeinschlag und Paddelbewegungen der Arme (Partnerunterstützung durch Ziehen und Schieben)
- Erlernen des Brustschwimmens durch Schulung der „Froschbeine“ und des Armzugs, Koordination der Arm- und Beinbewegungen, Integration der Atmung

## Mutproben:

- Fußsprung und Weitsprung ins Wasser
- richtige Körperhaltung beim flachen und tiefen Eintauchen
- Tauchen durch die gegrätschten Beine eines Partners im hüfttiefen Wasser
- Tauchen zum Boden mit Heraufholen eines Gegenstands

## Zielsetzung

Die Lernenden sollen mindestens das Anfängerschwimmabzeichen „Seepferdchen“, möglichst aber das Freischwimmabzeichen in Bronze erreichen. Dann können sie gefahrlos baden oder schwimmen gehen und die Bäder oder Seen in Wolfsburg und Umgebung genießen.



## Kosten

Die Teilnehmer bezahlen einen Eigenbeitrag in Höhe von

- 5 € für Kinder und Jugendliche und
- 10 € für Erwachsene

Dafür erhalten sie eine ermäßigte 10er-Karte zum Eintritt in das Hallenbad.

Sie müssen selbständig und pünktlich zum Schwimmunterricht kommen.