

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 das Anfängerschwimmabzeichen „Seepferdchen“, möglichst aber das Freischwimmabzeichen in Bronze erreichen. Sie sollen aus schulertiefem Wasser einen Gegenstand vom Boden holen können.



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.