

## Spielend Schwimmen lernen !



[www.Schwimmschule-Wiegand.de](http://www.Schwimmschule-Wiegand.de)

Liebe Eltern,

Immer öfter fällt uns während den gymnastischen Übungen am Anfang auf, dass doch mehr oder weniger Schwierigkeiten bei der Umsetzung bestehen. Leider haben wir aber in 45 Minuten keine Möglichkeit das Ganze noch viel weiter auszubauen da uns ansonsten die Zeit im und am Wasser verloren geht. Darum wollen wir heute um Ihre Unterstützung bitten. Im Anschluss finden Sie ein paar wenige Übungen welche ihr Kind in der Zeit bei uns möglichst regelmäßig üben sollte, weil diese Übungen eine Grundvoraussetzung für die Schwimmtechniken im Wasser darstellen:

<p>1. Armkreisen vor und rückwärts (mit beiden Armen / gleichzeitig und als Rückwärtskreisen wechselseitig)</p>	
<p>2. Brustbeinbewegung (im Sitzen und in Bauchlage auf einem Stuhl oder Hocker)</p>	<p>anziehen - grätschen - schließen</p>
<p>3. Rücken - und Kralbeinbewegung (im Langsitz und Ellenbogenstütz) mit gestreckten Beinen</p>	<p>wechselseitig auf u. ab</p>
<p>4. Brustarm - und Beinbewegung (auf einem Stuhl oder Hocker liegend auch in Kombination)</p>	<p>Fersen zum Po ziehen!</p>

Diese Übungen ersetzen allerdings nicht die Übungen im Wasser sondern sind nur als Zusatz zur motorischen Förderung anzusehen.

Wir danken für ihre Hilfe und Unterstützung.

Mit freundlichen Grüßen  
die Schwimmlehrer