

Grundausbildung Wassergewöhnung / Wasserbewältigung

Lehrgangsnummer BEZ-MR-2018-16

Termin: Teil 1 06. Oktober 2018
Teil 2 07. Oktober 2018
jeweils 09:30 Uhr – 17:30 Uhr

Lehrgangsort: Deutsche Sporthochschule Köln, Gästehaus und Schwimmbad
der Spoho, Guths-Muts-Weg 1, 50933 Köln

Lehrgangsgebühr 40 € für Mitgliedsvereine im SBM
80 € für Mitgliedsvereine im SV NRW
160 € für Nichtmitgliedsvereine und außerhalb des SV NRW

Inhalte: In diesem Lehrgang wird eine Vielzahl von praktischen Übungen vorgestellt, um die methodische Reihenfolge von der Wassergewöhnung zur Wasserbewältigung zu vermitteln.

Die Ziele der Wassergewöhnung: z.B. die Gewöhnung an Nässe und Kälte, die Erfahrung von Wasserdruck und Wasserwiderstand, der Aufenthalt unter Wasser, die horizontale Schwimmlage, die Wirkung der Auftriebskräfte im Wasser und der regelmäßige Atemrhythmus werden durch Übungen und Spielformen verdeutlicht und erläutert. Neben den praktischen Inhalten werden die Vorbereitungen und die Durchführung von Übungsstunden im Anfängerschwimmen ausführlich behandelt.

Die schwimmerische Grundausbildung für Kinder und Jugendliche ist ein zentrales Thema für jeden Schwimmverein. Die Vermittlung der Wechselschwimmarten (Kraul & Rücken) ist Kerninhalt dieses Lehrgangs. Neben fundierten Grundkenntnissen in Bewegungs- und Trainingslehre werden methodische Reihen ausführlich behandelt. Bewegungsbeobachtung, Fehleranalyse und Fehlerkorrektur gehören u.a. zu den weiteren thematischen Schwerpunkten dieser Seminare.

Zielgruppe: Vereinsmitarbeiter/Trainer die im Bereich der Anfängerschwimmausbildung neu- oder wieder einsteigen wollen.
Mindestalter 16 Jahre

Info: Eine automatische Anmeldebestätigung erfolgt nicht. Die Einladungen zum Lehrgang erfolgen ca. 14 Tage vor Lehrgangsbeginn. Der Lehrgang wird mit 15 Lerneinheiten zur Verlängerung der C-Lizenz anerkannt.

Info:

Selbstverpflegung!

Es werden nur Anmeldungen angenommen, die das Formular aus der Anlage benutzen und die per Briefpost mit Unterschrift gesendet werden. Unvollständige Anmeldungen werden zurückgewiesen.

Meldeanschrift:

Angelika Pörner

Peter-von-Fliesteden-Str. 10

50933 Köln

Tel.: (02 21) 491 12 66