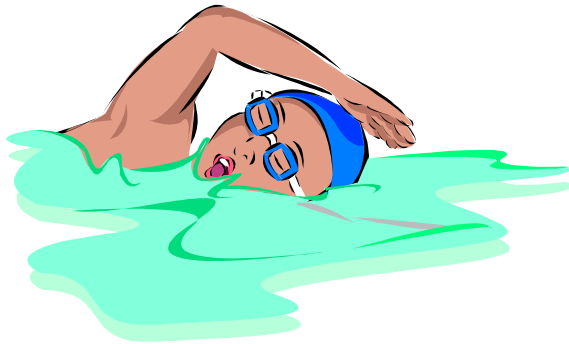


Ziele: Im Wasser fit durch das Jahr!



1. Gesundheits-Fitness



2. Selbstbestätigungs-Erlebnis



3. Abwechslung



4. Kommunikations-Partizipation

(C) E.A.VILTE 1994

Zu 1. Gesundheits-Fitness

- Anleitung zu entlastendem/entspannendem Schwimmen
- Gesundheitsbezogenes Ausdauertraining nach Dauer- und (extensiver) Intervallmethode
- Einfache Wassergymnastik nach Musik
- Anleitung zum Saunieren und Baden
- Gymnastische Übungen im Circuit system
- Wasserlaufen in Knie- bis hüftiefem (brusttiefem Wasser)

Zu 2. Selbstbestätigungs-Erlebnis des eigenen Körpers und seiner Fähigkeiten

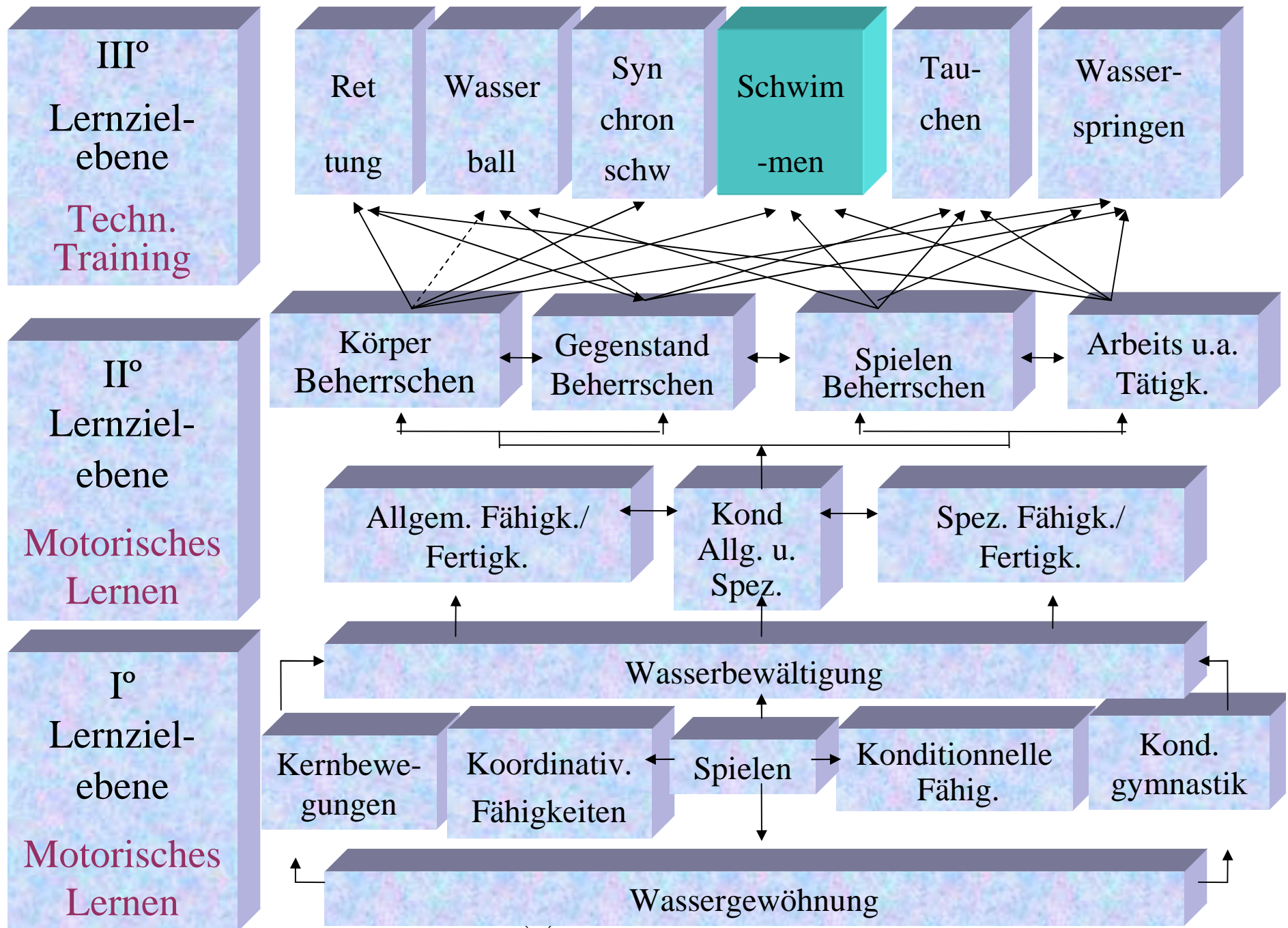
- Änfängerschwimmkurse für Erwachsene
- Kurze zum Erlernen moderner Schwimmtechniken
- Einführung in einfache Wassersprünge (?)
- Übungen zum Erwerb von Schwimmabzeichen (?)
- Abnahme von Schwimmabzeichen- und Sportabzeichenprüfungen (?)

Zu 3. Abwechslung-Erlebnis von abenteuerlicher Umwelt und kalkulierbarem Risiko

- Anleitung zum Flossenschwimmen
- Einführung in den Umgang mit ABC- Ausrüstung und ins Schnorcheln
- Übungsparcours für Taucher mit ABC- Ausrüstung
- „Einführung- und Übungskurse für Tauchen mit Pressluftgerät“ (Neu)
- Spielstunden mit verschiedenen neuartigen Ballspielen; getrennt für Kinder, jugendliche, Erwachsene, Senioren

Zu 4. Kommunikation und Partizipations- Erlebnis von solidarischem Handeln und sozialer Bestätigung

- Bekannt machen von Teilnehmern miteinander und Vertrauensübungen im Wasser
- Wassergymnastik in Partner- und Gruppenformen
- Geschicklichkeitsspiele für Zweier- bis Fünfergruppen
- Ehepaarschwimmen/Partnerschwimmen (unter Regelmäßigem Partnerwechsel)
- Regelmäßige Spielstunden mit festgelegten Ballspielen: Ball über die Schnur, Wasserhandball, Wasserbasketball, Unterwasserrugby, Haltet das Feld frei, u, a.



Aus: Vilte, E.: La enseñanza de la natación. Ed. Stadium. Bs. Aires.(1991)