



**SLOW
SWIM
MING**

LIVING AND AGEING WELL



With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union

**SLOW SWIMMING
PROGRAM GUIDELINES
(Arbeitsdokument)**

Erasmus+ Programm Sport,
Jugend und EU-Hilfe Freiwillige 2020
Kleine kooperative Partnerschaften

PROJEKT LANGSAMER SCHWIMMEN
Projektnummer - 621953-EPP-1-2020-1-It-SPO-SSCP

EINFÜHRUNG

DIE EUROPÄISCHE BEVÖLKERUNG WIRD IMMER ÄLTER, WAS AUF EINE KOMBINATION VON FAKTOREN ZURÜCKZUFÜHREN IST, DARUNTER DIE HÖHERE LEBENSERWARTUNG, DIE SINKENDE GEBURTENRATE UND DAS ZUNEHMENDE ALTER DER "BABYBOOM"-BEVÖLKERUNG.

OBWOHL SICH DIE SENIOREN IMMER MEHR DER BEDEUTUNG DES AKTIVEN ALTERNS BEWUSST SIND, ZEIGT DIE **EUROBAROMETER-UMFRAGE 472 ZU SPORT UND KÖRPERLICHER AKTIVITÄT (2018)**, DASS DER ANTEIL DERJENIGEN, DIE ANGEBEN, SICH NIE ZU BEWEGEN ODER SPORT ZU TREIBEN, LEICHT UND LANGSAM ZUNIMMT (VON 42 % AUF 46 % EUROPaweIT IM ZEITRAUM 2014-18)

ZIELE

Ziel des Slow Swimming-Programms ist es, das Bewusstsein für die Bedeutung gesundheitsfördernder körperlicher Aktivitäten und die soziale Integration von Senioren und Menschen mit besonderen Bedürfnissen durch Sport und Schwimmen zu stärken.

Schwimmen ist eine aerobe Aktivität, die Menschen jeden Alters und mit besonderen Bedürfnissen sicher genießen können, da sie ihren Körper bewegen können, ohne ihr Gewicht zu tragen.



LEITBILD

FÖRDERUNG EINES GESUNDEN
UND AKTIVEN ALTERNS DURCH
ANGENEHMES, LANGSAMES
SCHWIMMEN.

VISION

SLOW SWIMMING WILL "AKTIVES
ALTERN DURCH SCHWIMMEN" FÜR
MÖGLICHST VIELE ÄLTERE ERWACHSENE
ZUGÄNGLICH MACHEN.

ZIELE

Langsames Schwimmen ist so konzipiert, dass die Teilnehmer

- die Freude am Schwimmen mit wenig Aufwand entdecken
- lernen, zu gleiten, richtig zu atmen und ein Bewusstsein für die Körperbewegung zu entwickeln
- lernen, achtsam zu schwimmen
- lernen, Freistil, Rücken- und Brustschwimmen für kontinuierliches Schwimmen zu beherrschen
- Organisationen und Vereine zu ermutigen, Langschwimm-Programme für ältere Erwachsene einzurichten
- Förderung der Forschung auf dem Gebiet der Soziologie, Psychologie und Physiologie des Schwimmens älterer Menschen



VORTEILE DES PROGRAMMS LANGSAMES SCHWIMMEN

Die Vorteile eines Schwimmangebots für ältere Menschen sind vielfältig: Europa altert (2018 machten die über 65-Jährigen 22 % der Gesamtbevölkerung aus, und 2047 werden es voraussichtlich 34 % sein), ältere Erwachsene wollen ein angenehmes Leben führen und haben die Zeit und die wirtschaftlichen Ressourcen, dies zu tun. Andererseits hat der Rückgang der Geburtenrate zu einer Umkehrung der "demografischen Pyramide" geführt, deren Basis nun von älteren Erwachsenen gebildet wird, während die Zahl der Jugendlichen und Kinder (die traditionell das Ziel der meisten Schwimmprogramme war) dramatisch geschrumpft ist.

Das Programm "Langsam schwimmen" kann eine innovative Möglichkeit für die Schwimmbadverwaltung einerseits und für die über 60-jährige Bevölkerung andererseits darstellen.

Sie kann auf die Bedürfnisse der alternden Bevölkerung eingehen:

- die ein Leben lang aktiv und gesund sein wollen
- die besser über Aspekte des gesunden Alterns informiert sein wollen
- die Schwimmen und Wassersport betreiben wollen, da sie unabhängig vom Alter ein Leben lang Spaß daran haben können

Sie kann auf die sich abzeichnenden Bedürfnisse der Schwimmeinrichtungen reagieren:

- eine Erhöhung der Verwaltungskosten
- ein Rückgang der Nachfrage nach Kinderkursen
- eine Lücke im Angebot an spezifischen Programmen für ältere Schwimmer

kann sie auf diese Bedürfnisse reagieren, indem sie:

- Optimierung der Poolplätze durch das Angebot von Vormittagsprogrammen (wenn der Pool oft leer ist)
- Erweiterung der Zielgruppe für das Schwimmen um eine neue Marktlücke

WARUM SCHWIMMEN?

- Es handelt sich um eine gelenkschonende Aerobic-Aktivität, die in jedem Alter ausgeübt werden kann.
- Verhindert den Abbau der Muskelkraft und den Verlust von Muskelmasse
- Es hat Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System und die Atemwege
- Es verbessert Gleichgewicht, Flexibilität und Beweglichkeit
- Es baut Stress ab und erzeugt ein Gefühl des Wohlbefindens

LANGSAM SCHWIMMEN FORMAT

Das Slow-Swimming-Format umfasst ein Schwimmprogramm für ältere Erwachsene, das in den Morgenstunden zu Sonderkonditionen für Bürger über 60 angeboten wird. Es wird durch ein Netzwerk von Akteuren des Gesundheitswesens, öffentlichen Einrichtungen und Rentnergemeinschaften gefördert und durch einen Zyklus von Seminaren über gesundes Altern, ein Sozialprogramm und die Organisation einer jährlichen Slow-Swimming-Veranstaltung zur Feier der Projektergebnisse unterstützt.





LANGSAM SCHWIMMENDER KURS

Ziel des Programms ist es, mit wenig Aufwand die Freude am Schwimmen zu entdecken, zu lernen, richtig zu gleiten und zu atmen und ein Bewusstsein für die Körperbewegung zu entwickeln.

SEMINARE ZU THEMEN DES GESUNDEN ALTERNS

Ziel der Seminare ist es, eine Gemeinschaft zu schaffen, indem die Programmteilnehmer über die Bedeutung eines gesunden und aktiven Lebensstils für ein gutes Altern informiert werden.

SOZIALES PROGRAMM

Das Sozialprogramm wurde mit dem Ziel entwickelt, eine Gemeinschaft zu schaffen und die soziale Integration der Programmteilnehmer und ihrer Familien zu fördern.

LANGSAM SCHWIMMEN JÄHRLICHE VERANSTALTUNG

Ein jährliches Slow Swimming Event wird während der Europäischen Woche des Sports organisiert, um die Projektergebnisse zu feiern und das Programm in der Gemeinschaft der älteren Erwachsenen weiter zu fördern. Jedes Jahr kann die Veranstaltung einem sozialen Thema in Bezug auf Altersdiskriminierung und gesundes und aktives Altern gewidmet werden.

EIN LANGSAMES SCHWIMMTRAINING BEGINNEN

Es gibt eine Reihe wichtiger Dinge zu beachten, um ein erfolgreiches Langschwimm-Programm zu starten: von der Werbung für das Programm über die Rekrutierung von Programmteilnehmern bis hin zur Auswahl des richtigen Personals und einem angemessenen Ansatz von Erwachsenen zu Erwachsenen.



Ein erfolgreiches Programm erfordert Planung und Organisation, und hier ist eine Checkliste für den Anfang:

WERBUNG FÜR DAS PROGRAMM

- Aufbau einer Programmidentität (Image, Logo und Aufgabenbeschreibung)
- Erstellen Sie eine Facebook-Seite (ältere Erwachsene bevorzugen soziale Netzwerke) und eine Website
- Mundpropaganda von zufriedenen Programmteilnehmern fördern
- Organisieren Sie ein jährliches Langschwimmfest
- Bemühen Sie sich um Unterstützung und Anerkennung durch lokale Zeitungen

BEWERBEN SIE DAS SLOW SWIMMING PROGRAMM IN IHREM NETZWERK VON INTERESSENVERTRETERN

- Ältere Erwachsene, die motiviert sind, eine gute psycho-physische Verfassung zu erhalten
- Gesundheitseinrichtungen und Kulturvereine, die Dienstleistungen für ältere Erwachsene anbieten
- Bildungseinrichtungen für die Erwachsenenbildung
- Gemeinden im Ruhestand

INFORMIEREN SIE SICH ÜBER ZUSCHÜSSE ZUR FÖRDERUNG DES PROGRAMMS UND BIETEN SIE GEBÜHRENERMÄSSIGUNGEN AN.

- Kommunale, regionale, nationale und europäische Beiträge zur Unterstützung des Programms
- Mittelbeschaffung und Sponsoring

GLAUBWÜRDIGKEIT DES PROGRAMMS HERSTELLEN

- Beschäftigung von lizenzierten Schwimmlehrern mit Erfahrung im Unterrichten von Erwachsenen
- Maßgeschneiderte Workouts für über 60-Jährige und strukturierter Unterricht
- Bieten Sie ein interessantes Programm für gesundes Altern und soziale Kontakte an

ERKENNEN DER RICHTIGEN KOMMUNIKATIONSFÄHIGKEITEN

Es ist wichtig, dass die Ausbilder einen Ansatz von Erwachsenen zu Erwachsenen verfolgen und eine verlässliche Beziehung aufbauen, was die Fähigkeit voraussetzt,:

- Vertrauen aufbauen und wie ein Führer handeln
- Zuhören und geduldig sein
- Ein Gefühl für Empathie entwickeln
- Erleichterung des Lernens im eigenen Tempo
- Bieten Sie eine Vielzahl von Übungen an
- Einzelne und die Gruppe motivieren

LANGSAMER SCHWIMMKURS

Das Programm Slow Swimming ist so konzipiert, dass es ein Menü mit verschiedenen Ansätzen, eine Liste von Aktivitäten für achtsames Schwimmen und Schwimmen mit Musik bietet.

Die Idee einer Liste von Ansätzen und eines "Menüs" von Aktivitäten, aus dem jeder Club wählen kann, geht von der Annahme aus, dass das Slow Swimming Programm in verschiedenen Wettbewerben und mit unterschiedlichem Hintergrund eingesetzt werden kann: Es konzentriert sich auf ältere Erwachsene, umfasst aber auch Ansätze, die von Menschen mit unterschiedlichen Fähigkeiten genutzt werden, und basiert auf der Überzeugung, dass bestimmte Aktivitäten bei beiden Gruppen erfolgreich sein können.

Es bietet den Vereinen und ihren Mitarbeitern die Möglichkeit, ein strukturiertes Format zu verwenden, das sich in Finplus Triest bewährt hat, lässt aber gleichzeitig jedem Verein die Freiheit, die Entscheidungen zu treffen, die den spezifischen Bedürfnissen der verschiedenen Zielgruppen besser entsprechen.

Da der Kurs von Ausbildern genutzt werden soll, die im Unterrichten von Schwimmstilen kompetent sind, wird er keine Liste von Schwimmübungen erstellen, sondern einen Überblick über verschiedene Ansätze bieten, die mit älteren erwachsenen Schwimmern und Schwimmern mit unterschiedlichen Fähigkeiten verwendet werden können. Das Menü ist nicht erschöpfend und ist offen für neue Auflistungen und Vorschläge, die hinzugefügt werden können, wenn das Programm allmählich Fuß fasst.



ZIELGRUPPE

- Über 60-Jährige mit Sportfitness-Zertifikat, die sich im tiefen Wasser über Wasser halten können
- Erwachsene mit unterschiedlichen Fähigkeiten
- Ehemalige Schwimmer
- Gemeinden im Ruhestand
- Freizeitschwimmer

DAUER DES PROGRAMMS

Drei Monate und zwei Sitzungen pro Woche von jeweils 45' plus 5' Aufwärmen und Dehnungs- und Entspannungsübungen von 10.00 bis 13.00 Uhr, um die Beckenräume zu optimieren, wenn das Becken weniger besucht ist

GEBÜHREN

Ermäßigte Gebühren für über 60-Jährige
Sonderpreise für 3-Monats- und / oder Jahresabonnements

KOMMUNIKATIONSFÄHIGKEIT DES PERSONALS

Es ist wichtig, dass die Mitarbeiter von Erwachsenen zu Erwachsenen gehen, Einfühlungsvermögen zeigen und eine zuverlässige Beziehung aufbauen, indem sie die Teilnehmer in das Programm einbeziehen.

- Vorstellung der Ziele und Zwecke des Programms
- Auf die Bedürfnisse der Teilnehmer eingehen
- Festlegung monatlicher Ziele und Überprüfung der Ergebnisse
- Zeit für Smalltalk zwischen den Runden, um die sozialen Bindungen/ Beziehungen zu stärken

STUFE

Anfänger
Fortgeschrittene
Fortgeschrittene

KURS-FORMAT

5' Aufwärmen und Yoga-Atmung
45' verschiedene Schwimmstile Aktivitäten
5' Abkühlung

ANMERKUNGEN ZU EMPFINDLICHEN SCHWIMMERN

Vor jedem Kurs müssen die Trainer die absoluten Kontraindikationen der Teilnehmer für wassergebundene Übungen (die zu einer Nichtteilnahme führen) und die relativen Kontraindikationen (Teilnahme nur mit schriftlicher ärztlicher Bescheinigung) kennen.

Diese sind durch ein strukturiertes 5-10-minütiges Interview und eine Blutdruckmessung (die von einem Allgemeinmediziner durchgeführt werden kann) zu ermitteln.

Die Betreuer müssen in Erster Hilfe ausgebildet sein und diese Kenntnisse regelmäßig in strukturierten Kursen auffrischen.

1

2

HIER SIND EINIGE BEISPIELE FÜR ABSOLUTE KONTRAINDIKATIONEN:

- Unkontrollierter Diabetes mellitus oder Einnahme von blutzuckersenkenden Mitteln ohne Kenntnis der weiteren blutzuckersenkenden Wirkung von Bewegung
- Unkontrollierter Blutdruck (mehr als 180 systolisch, mehr als 100 diastolisch, gemessen unter kontrollierten Bedingungen)
- Unkontrollierte Herzerkrankung (Schmerzen vor dem Brustkorb oder ein brennendes/quetschendes Gefühl in der Brust oder Dyspnoe in Ruhe oder bei alltäglichen Aktivitäten)
- Unkontrollierte Blutungen (des Darms, der Lunge, der Organe einschließlich der Haut) - Synkope (Bewusstseinsverlust) oder Stürze in letzter Zeit, ohne zu wissen, ob ein Bewusstseinsverlust eingetreten ist
- Schmerzen eines kürzlich erlittenen Traumas an einem beliebigen Körperteil, ohne dass nach dem Trauma ein Arzt aufgesucht wurde
- Schmerzen, die sich durch Bewegung verschlimmern, unabhängig vom Körperteil
- Fieberhafte Erkrankung oder reduzierter Allgemeinzustand neueren Ursprungs
- Riss des Trommelfells, der nicht von einem Hals-Nasen-Ohren-Arzt festgestellt wurde
- Mangelnde motorische Koordination aufgrund einer neurologischen Erkrankung

RELATIVE KONTRAINDIKATIONEN, BEISPIELE:

- Ohrinfektionen, verschlimmert durch Wasser
- Schmerzen, die durch Bewegung im oder außerhalb des Wassers nicht gelindert werden
- Entlassung aus einem Krankenhaus in jüngerer Zeit
- Herzklopfen mit oder ohne schnellen oder langsamen Herzschlag
- Persönliche Vorgeschichte mit ischämischen Erkrankungen, wie z. B. früherer Myokardinfarkt (ischämische Herzkrankheit), Schlaganfall, Amputation von Gliedmaßen oder Teilen davon (periphere Arterienkrankheit) - Medikamente gegen Blutungen oder thrombotische Erkrankungen
- Demenz

ACHTSAME SCHWIMMAKTIVITÄTEN

Achtsames Schwimmen schärft die sensorische Erfahrung, wie sich "richtiges Schwimmen" anfühlt.

Das Ziel ist es, das Schwimmen zu üben, indem man sich auf die Gefühle konzentriert. Dies geschieht, indem man seinen Körper losgelöst beobachtet, sich auf ein Element nach dem anderen konzentriert und bewusst das Schwimmen und nichts anderes übt.

Der Lernprozess ist umgekehrt: Anstatt dem Körper zu sagen, was er tun soll, fangen die Schwimmer an, auf ihn zu hören und herauszufinden, was gut funktioniert. Wenn es sich gut anfühlt, funktioniert es auch gut.



Der Ansatz für achtsames Schwimmen lässt sich in vier Schritte unterteilen:

1. VERLANGSAMEN

Ignorieren Sie die Uhr an der Wand und machen Sie langsam.

Gleiten Sie und drehen Sie dann die Körper, um stromlinienförmig und ohne Eile zu sein.

Arme in Zeitlupe ausstrecken und zurückziehen

Genießen Sie das entspannende Ergebnis

2. "YOGA-ATEMZÜGE" MACHEN

Machen Sie "Yoga-Atemzüge" vor dem Start und zwischen den Runden. Yoga-Atemzüge helfen, die Ablenkung zu verringern, die Konzentration zu verbessern und die Atmung zu normalisieren, was die Herzfrequenz niedrig hält.

Die Technik ist einfach: langsam einatmen, den Atem ausklingen lassen und einen Moment entspannen, bevor man wieder einatmet. Die Ruhe kann reguliert werden, indem man vor jeder Aktivität oder Runde mehr oder weniger Yoga-Atemzüge macht.

3. FINDEN SIE EINEN ANGENEHMEN ATEMRYTHMUS

Durch das Loslassen der Ausatmung durch die Nase ist es möglich, den Atemvorgang zu verlangsamen und eine angenehme Spur von Blasen zu erzeugen.

4. KONZENTRATION AUF EIN ELEMENT NACH DEM ANDEREN

Sobald der Schwimmrhythmus gefunden ist, kann es hilfreich sein, sich auf die folgenden visuellen oder auditiven Elemente des Schwimmens zu konzentrieren:

- Das Geräusch, das die Luftblasen machen, wenn sie aus deiner Nase entweichen.
- Das Rollgefühl des Körpers, wenn er sich von einer Seite zur anderen neigt.
- Die Form des Arms, wenn er sich aus dem Wasser hebt.
- Das "Loch", das die Fingerspitzen beim Eintauchen ins Wasser machen.
- Die paddelartige Bewegung der Füße.

YOGA DER SCHWIMMAKTIVITÄTEN

DAS YOGA DES SCHWIMMENS

Yoga bezieht sich auf Atemübungen und Atemkontrolle, was eines der ersten Dinge ist, die man im Schwimmunterricht lernt, indem man Blasen ins Becken pustet.

Abgesehen von der Yoga-Praxis und dem Schwimmen gibt es nur wenige Orte im Leben, an denen die Atmung absichtlich kontrolliert wird.



BEWEGENDE MEDITATION

Beim Schwimmen wird der Atem angehalten, um unter Wasser zu gehen, und dann langsam wieder losgelassen, während man sich vorwärts oder rückwärts bewegt. Wenn wir auftauchen, wird ein weiterer großer Atemzug genommen und das Muster wird fortgesetzt. Je mehr Rhythmus beim Atmen entsteht, desto mehr Leichtigkeit wird beim Schwimmen empfunden.

Im Wesentlichen lernen die Schwimmer, ihren Atem mit der Bewegung zu koordinieren, was das grundlegende Konzept des Yoga ist. Die Aufmerksamkeit und die Kontrolle des Atems beim Schwimmen können eine "bewegte Meditation" erzeugen.

YOGA UND ACHTSAMES SCHWIMMEN

Ohne Absicht und Achtsamkeit ähnelt Yoga einem Dehnen, Sitzen oder sogar einem Nickerchen. In ähnlicher Weise ist Schwimmen ohne Achtsamkeit ein Akt der Bewegung durch das Wasser. Absicht und Bewusstsein verwandeln diese Bewegungen und Haltungen in achtsames Schwimmen.

Wenn Schwimmer Achtsamkeit und Absicht kultivieren, bietet das Schwimmen ein tiefes Gefühl von innerem Frieden und Freiheit.

FOKUS AUF GEFÜHLE

Es kann hilfreich sein, diese Fragen vor und nach dem Schwimmen zu stellen:

- Wie fühlt sich Ihr physischer Körper an?
- Was passiert mit Ihrer Energie?
- Spüren Sie pulsierende, strömende oder kribbelnde Empfindungen?
- Wie fühlen Sie sich emotional?
- Achten Sie auf Ihren Geisteszustand, bevor Sie ins Wasser gehen.
- Achten Sie dann auf Ihren Geisteszustand am Ende der Übung.

SCHWIMMEN MIT MUSIK

VORTEILE

Musik kann viele Vorteile für Schwimmer bieten: Sie kann eine wichtige Rolle bei der Entspannung, Motivation und Konzentration spielen. Im Allgemeinen reagiert das Herz-Kreislauf-System von Schwimmern auf den Takt eines Liedes.

Wenn sich der Takt des Liedes erhöht, steigen auch die Schlagfrequenz, das Gleichgewicht und der Rhythmus des Schwimmers. Das Hören von Musik mit einem langsamen Beat kann helfen, unnötige Ablenkungen auszublenden, ruhig und entspannt zu bleiben, und das Hören von Musik mit einem schnellen Beat kann die Motivation fördern.

TEMPO

Das Tempo eines jeden Liedes basiert auf der Anzahl der Beats pro Minute (BPM), die es enthält. Verschiedene Schwimmaktivitäten erfordern idealerweise Lieder mit unterschiedlichem Beat: ein langsamerer Beat zum Aufwärmen und Entspannen, ein höherer Beat zum Rundenschwimmen und zur Motivation.

Entspannende Schwimmaktivitäten erfordern eine Musik mit weniger als 80 Schlägen pro Minute, während beim Rundenschwimmen eine Musik mit 120 bis 140 Schlägen pro Minute erforderlich sein kann.

Der Beat pro Minute des Songs wird durch die Anzahl der Beats pro 15 Sekunden, multipliziert mit 4, bestimmt.



AUSWAHL DER WIEDERGABELISTE

Es sollte bedacht werden, dass Schwimmer unterschiedliche Fitnessniveaus, technische Fähigkeiten und Musikgeschmäcker haben. Lieder, die manche Schwimmer motivieren oder entspannen, haben auf andere nicht die gleiche Wirkung. Daher sollte die ideale Schwimm-Playlist individuell angepasst werden und kann eine gewisse Zeit des Ausprobierens erfordern. Im Folgenden finden Sie einige Beispiele für Schwimm-Playlists:

ENTSPANNUNG UND ACHTSAME LIEDER

- We are the Champions - Queen (64 bpm)
- Sunshine on Leith - The Proclaimers (76 bpm)
- No Woman, No Cry - Bob Marley and the Wailers (78 bpm)
- Letzter Wunsch - Paolo Nutini (80 bpm)
- Time After Time - Cyndi Lauper (80 bpm)

SCHWIMMRUNDEN UND MOTIVATIONSLIEDER

- Speed of Sound - Coldplay (123 bpm)
- Here Comes the Sun - Die Beatles (129 bpm)
- Love Shack - The B52's (134 bpm)
- Atomic - Blondie (135 bpm)
- Let It Go - Idina Menzel (aus dem Film Frozen) (137 bpm)

LANGSAM SCHWIMMENDE ANNÄHERUNG

Das Slow Swimming-Programm bietet einen Überblick über verschiedene Ansätze und eine Liste von Aktivitäten, die von den Verbänden und Vereinen, die Partner des Slow Swimming-Projekts sind, angeboten werden. Das Menü ist nicht erschöpfend und ist offen für neue Listen und Vorschläge, die hinzugefügt werden können, wenn das Programm allmählich an Fahrt gewinnt.

- FINPLUS TRIESTE UND LUNGA VITA ATTIVA (ITALIEN)
- OSV - ÖSTERREICHISCHER SCHWIMMVERBAND (ÖSTERREICH)
- VIDRA VARAZDIN SCHWIMMVEREIN (KROATIEN)
- SCHWIMMVEREIN VELENJE (SLOWENIEN)



NUOTO LENTO FINPLUS TRIESTE LUNGA VITA ATTIVA ANSATZ

Der Ansatz von Nuoto Lento zielt darauf ab, die Schwimmfertigkeiten sowohl für ältere Erwachsene, die wenig Erfahrung in diesem Sport haben, als auch für gute Schwimmer, deren Beweglichkeit und Koordination mit dem Alter abnimmt, leicht zu vermitteln. Indem sich die Schwimmer auf ihre Bewegungen konzentrieren, hilft das Programm ihnen, einen inneren Fokus zu entwickeln und einen achtsamen Umgang mit dem Schwimmen zu praktizieren. Der Ansatz konzentriert sich auf das Üben und Verbessern von drei Schwimmstilen: Freistil, Rückenschwimmen und Brustschwimmen. Das Lernen ist in einem Schritt-für-Schritt-Prozess organisiert, der den Schwimmstil in Übungen aufschlüsselt und diese dann schrittweise wieder zusammensetzt.

Der Ansatz ist in fünf grundlegende Schritte unterteilt:

1. EIN GLEICHGEWICHT FINDEN

Der erste Schritt besteht darin, das Gleichgewicht zu finden und es durch einen imaginären "Laser" zu halten, der von der Taille bis zum Kopf reicht. Dadurch fühlen sich die Schwimmer entspannter, weil das Wasser nun einen größeren Teil des Körpergewichts trägt und das Schwimmen weniger schwierig wird.

2. EINEN ANGENEHMEN ATEMRYTHMUS FINDEN

Durch grundlegende Atemübungen entdecken Schwimmer ihren Rhythmus. Eine davon besteht darin, die Ausatmung durch die Nase freizugeben, um den Atmungsprozess zu verlangsamen und eine angenehme Spur von Blasen zu erzeugen.

3. VERLÄNGERUNG DES KÖRPERS

Es ist möglich, den Körper zu verlängern, indem man die Hand streckt und sie ausgestreckt lässt, als ob sie den Beckenrand berühren würde, bevor man sie zum Streichen benutzt. Auf diese Weise wird der Arm gerade und lang und der Körper gleitet leichter hinterher.

4. GLEITEN LANG

Indem man abwechselnd auf einer Seite schwimmt, kann man den Wasserwiderstand verringern, indem man in der Seitenlage gleitet und dann von einer Seite zur anderen rollt. Auf diese Weise wird das Schwimmen zu einer Reihe von langen Gleitbewegungen, die durch schnelle Rollen und Seitenwechsel verbunden sind.

5. ABKÜHLUNG

Am Ende der Sitzung ist es an der Zeit, langsam mit einem regelmäßigen Rhythmus von Schwimmzügen zu schwimmen und die entspannende Wirkung zu genießen. Es ist an der Zeit, mühelos mit einer fließenden Bewegung zu schwimmen und den friedlichen Zustand des Geistes zu genießen.

FREESTYLE

SCHWIMMLAGE

ZIELSETZUNG

einer bergab gerichteten Schwebeposition und Vermeidung von Widerstand

SCHWIMMTRAINING

- A. Atmen Sie tief ein und lassen Sie sich mit dem Gesicht nach unten im Wasser treiben, die Arme an den Seiten.
- B. Der Brustkorb und der Oberkörper schwimmen höher, während die Beine und der Unterkörper tiefer schwimmen. Das ist für das Schwimmen nicht vorteilhaft: Es ist, als würde man "bergauf" schwimmen und der Körper würde viel Wasser bewegen, was einen Widerstand erzeugt.
- C. Drücken Sie mit der Brust nach unten und spüren Sie, wie sich Hüften und Beine in eine günstigere Schwebeposition erheben.
- D. Üben Sie das Kippen nach vorne, bis Sie eine bergabwärts gerichtete Schwebeposition erreichen und beibehalten, die die beste Körperposition für Freestyle ist.

LATERALBALANCE

ZIELSETZUNG

flaches Schwimmen und lernen Sie, beim Rollen zu schweben.

SCHWIMMTRAINING

- A. Fare un bel respiro e galleggiate a faccia in giù nell'acqua, con le
Atmen Sie tief ein und lassen Sie sich mit dem Gesicht nach unten im Wasser treiben, die Arme an den Seiten. Erreichen Sie eine abwärts gerichtete Schwimm-Position.
- B. Bleiben Sie in dieser positiven Schwimmstellung und drehen Sie den Körper, aber nicht den Kopf, um etwa 45 Grad nach rechts. Die linke Schulter und Hüfte sollten aus dem Wasser sein. Halten Sie die Position, bis ich bis drei gezählt habe.
- C. Rollen Sie den Körper in die Ausgangsposition zurück, wobei Sie die Abwärtsposition beibehalten. Bei drei halten, dann den Körper, aber nicht den Kopf, um 45 Grad nach links drehen. Die rechte Schulter

und Hüfte sollten aus dem Wasser sein. Halten Sie die Position bis zum dritten Mal.

D. In die Ausgangsposition zurückrollen.

E. Wiederholen Sie alle Schritte und fügen Sie einen leichten Kick hinzu.

ELLENBOGEN-EXTENSION

ZIELSETZUNG

ideale Ausrichtung des Arms und erreichen Sie die maximale Länge des Hubs

SCHWIMMTRAINING

- A. Beginnen Sie mit dem linken Arm und zeichnen Sie den Weg des Freistil-Armzugs nach, vom Einschwimmen über das Ausschwimmen bis zum Abschwingen und Aufschwimmen bis zum Ziel in der Nähe Ihrer Hüfte. Wenn sich der rechte Arm dem Startpunkt nähert, beginnen Sie, den Weg des Armzugs mit dem linken Arm nachzuzeichnen. Führen Sie dies mehrere Zyklen lang durch.
- B. Identifizieren Sie die verschiedenen Teile des Schlags: Einstieg, Ausholen, Fangen, Abwärtsschwung, Aufwärtsschwung und Abschluss.
- C. Bleiben Sie dann stehen, wenn die Hand eintritt. Achten Sie auf die Ausrichtung des Arms. An diesem Punkt des Schlags - vor der Verlängerung - zeigt die Hand nach innen, nicht geradeaus, wie es sein sollte. Achten Sie darauf, dass Ihr Ellbogen angewinkelt ist. Wiederholen Sie den Vorgang und finden Sie bei jedem Schlag die richtige Streckung.
- D. Halten Sie nun den Arm einen Augenblick später in der Bewegung an, nachdem Sie den Ellbogen nach vorne geschoben haben und sich auf den Fang vorbereiten. Beachten Sie, dass die Hand jetzt geradeaus zeigt. Beachten Sie, dass der Ellbogen keine Beugung aufweist. Beachten Sie, dass Hand, Ellbogen und Schulter nach vorne zeigen.

BACKSTROKE

BACKSTROKE-KICKS

ZIELSETZUNG

Erlernen eines produktiven Rückwärtsstoßes und Entwicklung der Fußgeschwindigkeit

SCHWIMMTRAINING

- A. Lassen Sie sich auf dem Rücken treiben, mit den Armen an den Seiten in der Bananenposition. Beginnen Sie mit einer abwechselnden Beinbewegung wie im Freestyle, aber auf dem Rücken.
- B. Beginnen Sie, indem Sie die Ferse sanft in das Wasser unter der Oberfläche sinken lassen. Dann drücken Sie das Wasser mit der Fußspitze kräftig nach oben.
- C. Bei richtiger Ausführung wird dieser Tritt eine Reaktion hervorrufen, die an der Wasseroberfläche wie kochendes Wasser wirkt. Versuchen Sie es noch einmal: Lassen Sie die Ferse unter die Wasseroberfläche sinken und treten Sie dann mit einem kurzen, schnellen Stoß nach oben. Während der eine Fuß nach oben tritt, sinkt der andere nach unten.
- D. Üben Sie weiter, bis eine gute Vorwärtsbewegung und ein gleichmäßiges Aufkochen des Wassers an der Oberfläche erreicht ist.

BACKSTROKE-PULL

ZIELSETZUNG

Lernen Sie den Weg des Rückenschwimmens und spüren Sie den tiefen Schwung des Armschlags.

SCHWIMMTRAINING

- A. Lassen Sie sich auf dem Rücken im Wasser treiben, den rechten Arm an der Seite und den linken Arm über den Kopf gestreckt. Spüren Sie, wie sich der Körper nach links neigt. Beginne zu treten.
- B. Benutzen Sie nur den rechten Arm, um das Rückenschwimmen durchzuführen. Lassen Sie die linke Hand unter die Wasseroberfläche gleiten. Halten Sie dann den Ellbogen in einer stabilen, hohen Position und führen Sie die Hand in einer halbkreisförmigen

Bewegung nach oben und an der Schulter vorbei zur Hüfte.
Wiederholen Sie die Übung mehrmals und wechseln Sie dann den Arm.

- C. Spüren Sie, wie die Hand von ihrem tiefsten Punkt nach dem Einstieg eine Haarnadelkurve macht, während sie ihren Halbkreis nach oben und an der Schulter vorbei macht. Spüren Sie, wie sich der Unterarm und die Hand um den stabilen Ellbogen drehen, während sich der Arm zur Hüfte bewegt.
- D. Spüren Sie, wie der Arm einen 90-Grad-Winkel erreicht, wenn er sich etwa auf halber Strecke des Unterwasserschlags mit der Schulter deckt. Spüren Sie, wie die Hand den Weg eines Z zurücklegt.

BACKSTROKE-CATCH

ZIELSETZUNG

Den Rückwärtzug finden und lernen, tief zu fangen

SCHWIMMTRAINING

- A. Lassen Sie sich auf dem Rücken im Wasser treiben, den rechten Arm an der Seite und den linken Arm über den Kopf gestreckt. Beginnen Sie zu stoßen. Benutzen Sie nur den rechten Arm, um das Rückenschwimmen zu absolvieren.
- B. Lassen Sie den linken Arm ins Wasser sinken, indem Sie mit dem kleinen Finger das Wasser schneiden und die Hand nach unten führen. Spüren Sie, wie die linke Schulter und Hüfte ebenfalls nach unten sinken. Spüre, wie sich die rechte Schulter und Hüfte heben.
- C. Wenn die Hand ihren tiefsten Punkt erreicht hat, drehen Sie die Handfläche nach außen und fangen das Wasser. Wenn Sie beginnen, die Hand in einer halbkreisförmigen Bewegung nach oben und über die Schulter hinaus zu führen, spüren Sie den Druck des Wassers auf Hand und Unterarm. Wiederholen Sie die Übung mehrmals. Versuchen Sie es mit der Bewegung Ihres rechten Arms.
- D. Schwimmen Sie nun mit beiden Armen rückwärts. Finde deinen Fang auf jeder Seite.

BRUSTSCHWIMMEN

BRUSTSCHWIMMEN

ZIELSETZUNG

Eine schnelle, kurze Schwimmlage erreichen Und die Atemstellung beim Brustschwimmen finden

SCHWIMMTRAINING

- A. Stoßen Sie sich für das Brustschwimmen von der Wand ab. Tauchen Sie ein und strecken Sie die Arme über den Kopf aus, wobei Sie auf den Boden des Beckens schauen und lange schwimmen.
- B. Kurz bevor das Gleiten langsamer wird, heben Sie den Brustkorb und ziehen die Hände aus der gestreckten Position zum Körper und kreuzen sie über der Brust. Dadurch erhält der Oberkörper etwas Auftrieb und hebt sich in Richtung des nach oben gerichteten Schwerpunkts. Versuchen Sie es noch einmal mit mehr Tempo.
- C. Ohne die Kopfposition zu verändern, hebt sich das Gesicht durch die Wasseroberfläche. Dies ist die kurze Schwimmstellung und die Atemstellung beim Brustschwimmen.
- D. Nochmals: Stoßen Sie sich in der Brustschwimm-Gleitlage von der Wand ab und erreichen Sie dann den Gleichgewichtspunkt nach unten. Gleiten Sie, während Sie lange schwimmen. Wechseln Sie schnell zum aufwärts gerichteten Gleichgewichtspunkt. Atmen Sie während der kurzen Gleitphase. Kehren Sie in die Gleitlage zurück, bevor Sie zu sinken beginnen. Bleiben Sie doppelt so lange in der Gleitlage wie in der Atemlage.

KICK RECOVER

ZIELSETZUNG

Die Druck- und Erholungsphase des Kicks zu unterscheiden und sich ohne Widerstand zu erholen

SCHWIMMTRAINING

- A. Benutzen Sie ein Kickboard, schwimmen Sie auf der Vorderseite und führen Sie einen Brustschwimmkick aus, wobei Sie sich auf den Fortschritt durch das Wasser konzentrieren.
- B. Ziehen Sie die Fersen nach hinten und an die Außenseite der Oberschenkel, während Sie die Füße in eine gebeugte und nach außen

gedrehter Position bringen. Achten Sie darauf, ob Sie sich in dieser Phase des Kicks nach vorne bewegen.

- C. Drücken Sie das Wasser in einer peitschenartigen Bewegung schnell kreisförmig zurück, bis die Beine gerade sind, und achten Sie darauf, ob Sie sich in dieser Phase des Kicks nach vorne bewegen.
- D. Ziehen Sie die Ferse zurück und nach hinten heraus: Dies ist die Erholungsphase des Brustschwimmens, wenn die Füße keine Vorwärtsbewegung ausführen, sondern sich in die Position für die Kraftphase begeben. Während der Ausholphase sollten die Füße nicht auf das Wasser drücken. Sie sollten sanft durch das Wasser gleiten, damit sie so wenig Widerstand wie möglich erzeugen.
- E. Die Erholungsphase endet, wenn die Füße ihren höchsten Punkt hinten erreichen und nach außen gedreht sind. Die Kraftphase beginnt, wenn das Wasser mit den Fußsohlen zurückgedrückt wird, bis die Beine gerade sind und man sich vorwärtsbewegt.

KOORDINATION

ZIELSETZUNG

Aufrechterhaltung der korrekten Reihenfolge von Armen und Beinen

SCHWIMMTRAINING

- A. Streichen Sie mit den Armen breiter als die Schultern aus, dann nach innen und zurück zur Brust. Spüren Sie, wie sich das Gleichgewicht des Körpers verändert und sich das Gesicht beim Einschwingen hebt.
- B. Atmen Sie ein, wenn der Körper den Gleichgewichtspunkt nach oben erreicht hat, und ziehen Sie die Fersen nach oben und außen und beugen Sie die Füße. Wenn sich die Arme erholen, lassen Sie das Gesicht zum Wasser zurückkehren und gehen Sie in die Kraftphase des Kicks über, wenn sich das Gleichgewicht wieder verschiebt. Erreichen Sie die Stromlinie mit den Armen, dann die Beine und gleiten Sie.
- C. Bleiben Sie an dem Punkt stehen, an dem die Arme die gestreckte Position am Ende der Erholung erreichen. Beachten Sie, dass zu diesem Zeitpunkt die Beine mit der Kraftphase des Kicks beginnen: erst die Arme, dann die Beine, um das beste Gleiten zu erreichen.

(OSV) ANSATZ DES ÖSTERREICHISCHEN SCHWIMMVERBANDS

Ziel dieses Kurses ist es, das Schwimmen in den Schwimmarten Freistil, Rücken- und Brustschwimmen zu erlernen, um ein einfaches, kontinuierliches Schwimmen zu erreichen, das persönliche Ziele, Disziplin und anhaltende Motivation ermöglicht. Er zielt darauf ab, die körperliche Fitness zu verbessern und dadurch die erhöhte Sterblichkeitsrate im Zusammenhang mit körperlicher Inaktivität zu verringern. Es gibt mehrere Vorteile des Ansatzes, der darauf abzielt, den Schweregrad von degenerativen Gelenkerkrankungen, Bluthochdruck, Typ-2-Diabetes, Dyslipidämie oder Depressionen zu verringern (Schwimmen als Sportart mit geringer Schwerkraft und dem besten Risiko-Nutzen-Verhältnis in Bezug auf muskulo-skelettale Belastungen). Darüber hinaus kann die Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft von "unterstützenden" Menschen die Verhaltensfähigkeiten verbessern, um riskantes Gesundheitsverhalten wie Zigarettenrauchen und andere aufzugeben, und Zugang zu sozialen Netzwerken bieten, die die physische und psychische Fitness durch Freundschaft und gegenseitiges Verständnis fördern. Der Ansatz basiert auf einem strukturierten Unterricht und schrittweisen Fortschritten von Teilbewegungen bis hin zur vollständigen Ausführung von Schwimmzügen. Der Unterricht geht vom flachen bis zum tiefen Wasser, beginnend mit dem Lehrer im Wasser, bekleidet mit einem Neoprenanzug und der Möglichkeit, im Rahmen des Langschwimm-Programms mit fortschreitenden Schwimmfähigkeiten auf ein fortgeschritteneres Schwimmniveau überzugehen.

DREI-SCHRITTE-PROGRAMM

1. Arbeiten Sie zuerst an den Schwerpunkten und Teilbewegungen (z.B. Progressionen, Positionierungstechniken nach Steve Hauffer, USA)
2. Weiteres Einbauen von Drills und Drill-Progressionen bis zum Vollschwimmen (z. B. von Bill Sweetenham, AUS, oder der GoSwim Series, The Race Club, Gary Hall senior, USA)
3. Auch fortgeschrittene Schwimmer (die bereits 50 m Rücken-, Brust- und Freistilschwimmen beherrschen) sollten die 5 goldenen Regeln von Bill Sweetenham beachten:
 - A. Hand- und Armbewegungen sind langsam bis schnell, wenn man sie bei niedriger Geschwindigkeit nicht ausführen kann, wird man sie bei höherer Geschwindigkeit nicht effizient ausführen können.
 - B. Fühlen Sie das Wasser, den falschen im Vergleich zum richtigen Weg (der falsche Weg zuerst)
 - C. Finger ziehen bei jedem Zug zuerst, stabile Handgelenkshaltung beim Ziehen
 - D. Kopf nach unten, Gesäß nach oben (Brust, Freistil), Augen+Vorderkopf 90 Grad nach oben (Rückenschwimmen), Rücken flach halten (alle Züge), um den Widerstand zu minimieren
 - E. Hüften hoch, bevor der Ausschlag der Hände und Arme beginnt (Brustschwimmen), Hüften sollten rotieren, bevor die Hände zu ziehen beginnen (Rückenschwimmen, Freistil).

LISTE DER AKTIVITÄTEN

Hier stellen wir drei Aktivitäten für die drei verschiedenen Stufen der Schwimmkompetenz vor: Anfänger, Fortgeschrittene und Profis

Die Beispiele (Übungsabfolgen, die fortlaufend oder in zufälliger Reihenfolge verwendet werden können, da die Stärken und Schwächen von Person zu Person unterschiedlich sein können) werden für das Rückenschwimmen vorgestellt, da das Rückenschwimmen einige Vorteile hat, die diesen Schlag für den Beginn des Unterrichts vorteilhafter machen als andere Schläge: Atmen nach Bedarf, keine Änderung der Körper- oder Kopfposition zum Einatmen erforderlich (mit dem Vorschlag, mit einem Arm einzusatmen und mit dem anderen auszuatmen), zu erlernende Schlüsselpunkte: hohe Hüftposition, gerader Arm, die Erholung wird von der Hüfte, dann von der Schulter und dann vom Arm geführt, kontinuierlicher 6-Takt-Kick, kontinuierliche Armbewegungen.

Für das Projekt "Langsam schwimmen" müssen Anfänger lernen, sich in tiefem Wasser sicher zu fühlen, die Atmung zu kontrollieren (zu blubbern), sich treiben zu lassen, mit kontinuierlichem Abstoß zu treiben und mit dem Hundepaddel zu atmen (siehe Abbildung 1). Das Programm lehrt nicht, wie man in tiefem Wasser sicher bleibt (d. h. nicht ertrinkt). Das Training sollte in einer nicht überfüllten und kontrollierten Umgebung stattfinden, um Sicherheitsaspekte und einen kompetenten Unterricht zu gewährleisten.

Schwimmhilfen wie Flossen, Schnorchel, kleine Zugbojen in den Händen oder zwischen den Oberschenkeln können je nach Bedarf verwendet werden - sogar Schwimnudeln, wenn sich der Sportler nicht sicher genug fühlt. Dies bleibt im Ermessen der Trainer.

ANFÄNGER

- Rückwärtsschwimmen seitliches Abstoßen
- Rückenschwimmen Arme verschränkt treten
- Rückenschwimmen am Ende des Schlaganfalls mit beiden Armen

ZWISCHENSTUFE

- Rückenschwimmen Druckpunkt Skull
- Rückenschwimm-Ruderübung
- Rückenschwimmen seitlicher Abstoß mit halber Erholung und Rudern

FORTGESCHRITTENE

- Hüftrotatoren beim Rückenschwimmen (und Freistil)

VIDRA VARAZDIN SWIMMING CLUB ANSATZ

Im Schwimmclub Vidra konzentrieren wir uns auf gefährdete Bevölkerungsgruppen wie Kinder mit Behinderungen und Menschen mit Behinderungen sowie auf die ältere Bevölkerung. Einige unserer Mitglieder sind Nichtschwimmer, haben Angst vor dem Wasser oder leiden an verschiedenen körperlichen oder geistigen Beeinträchtigungen sowie an Zuständen nach Operationen, so dass sie das Wasser als eine Form der Therapie, Entspannung und Erholung nutzen.

Wir beginnen mit Aerobic-Kursen, die aus Aerobic-Übungen bestehen, die in einem 2,20 Meter tiefen Sportschwimmbecken durchgeführt werden. Während des Trainings befinden sich die Teilnehmer meist in einer vertikalen Position und nutzen das Wasser als Widerstandsform. Die Kurse konzentrieren sich auf aerobe Ausdauer, Widerstandstraining und die Schaffung einer angenehmen Atmosphäre mit Musik. Der Unterricht beginnt mit einem Aufwärm Tanz von drei bis fünf Minuten. Der Tanz beginnt langsam zur Musik und nimmt in den nächsten 5 Minuten allmählich an Geschwindigkeit zu. Die Herzfrequenz steigt in den Zielbereich, während die Teilnehmer die tänzerischen Bewegungen ausführen. Einige Routinen sind choreografiert, andere werden frei getanzt. Der Stil des Kurses hängt vom jeweiligen Kursleiter ab. Der Kurs endet mit einer drei- bis vierminütigen Abkühlung, gefolgt von Dehnübungen.

Durch den Einsatz von Musik und dem Halliwick-Konzept konnten wir unseren Teilnehmern helfen, sich im Wasser zu entspannen und ihre Angst zu überwinden.

Das Halliwick-Konzept ist ein Ansatz, um allen Menschen, insbesondere denjenigen mit körperlichen und/oder Lernschwierigkeiten, die Teilnahme an Wasseraktivitäten, die selbständige Bewegung im Wasser und das Schwimmen beizubringen. Es basiert auf der Überzeugung, dass Aktivitäten im Wasser von Vorteil sind, und legt die für das Erlernen notwendigen Grundlagen dar.

Halliwick verwendet den Begriff "Schwimmer" für jeden, der lernt, sich im Wasser zu bewegen, unabhängig davon, ob er selbstständig schwimmen kann oder nicht, und legt Wert auf Inklusion, Beteiligung und hohe Erwartungen. "Schwimmer" lernen, ihr eigenes Gleichgewicht im Wasser ohne Schwimmhilfen zu kontrollieren. Dies wird durch Einzelarbeit mit einem Helfer erreicht, der einstellbare, minimale Unterstützung bietet. Die Arbeit in Gruppen bietet dem "Schwimmer" die Möglichkeit, das Lernen zu verbessern, da sie die Motivation steigert und es den "Schwimmern" ermöglicht, voneinander zu lernen. Die Gruppensituation bietet Gelegenheit zur Kommunikation und zum Knüpfen von Kontakten. Spiele sind ebenfalls eine gute Möglichkeit, durch strukturiertes Spiel und Spaß zu lernen.

LISTE DER AKTIVITÄTEN

Hier stellen wir drei Aktivitäten für die drei verschiedenen Stufen der Schwimmkompetenz vor: Anfänger, Fortgeschrittene und Profis

ANFÄNGER

Ziel ist es, sich im Wasser sicher zu fühlen und durch Atemübungen mehr über den Auftrieb zu erfahren.

1. Im Kreis pusten wir mit Mund, Nase und beidem ins Wasser und machen eine Seifenblase.
2. Bearbeiten der Sterne auf Rücken und Bauch mit dem Kopf im Wasser und Blasen der Blasen durch die Nase im Wasser
3. An der Poolwand arbeiten wir mit ausgestreckten Beinen am Rücken und an der Bauch-Kraul-, Rücken- und Brusttechnik

ZWISCHENBERICHT

1. Das Ziel ist es, sich mit drei Grundlagen der Schwimmtechnik vertraut zu machen: Rückenschwimmen ist aufgrund der Position auf dem Rücken und dem Kopf aus dem Wasser am einfachsten zu erlernen und besser Freistil oder Brustschwimmen zu schwimmen. Schwimmen Rückenschwimmen ist das wichtigste für Senioren mit Schmerzen im Rücken und Schmerzen im Knie Brustschwimmen ist nicht gut.
2. Beginnen Sie immer damit, die Techniken zuerst auf dem Trockenen zu lehren, dann am Beckenrand, dann im flachen Wasser zu zweit und dann im tieferen Wasser. Erst mit Schwimmhilfen, dann ohne.
3. Lehren Sie zuerst das Treten, dann das Treten mit Atmung, dann den Schlag, den Schlag mit Atmung, dann die Koordination zwischen Beinen und Armen und mit Atmung.
4. Wir verwenden viele verschiedene Übungen zum Erlernen von Kicks und Schlägen, um die Techniken zu verbessern.

Variationen von Übungen

- Kicken mit einer Boje
- Lernen am Beckenrand mit Beinen außerhalb des Beckens
- Schwimmen der gesamten Technik

FORTGESCHRITTENE SCHWIMMER

- Sprünge und Kurven im Renntempo
- Monatliche Wiederholung des Gleichen z.B.. 4x50 m, 4x100, 2x200 m Freistil, Rückenschwimmen und Brustschwimmen, das unseren Körper und unsere Hüften besser wellen lässt und auch unsere Kraft im Schlag und im Gleiten verbessern kann.
- Lange Freizeit- und Entspannungsbäder

SCHWIMMCLUB VELENJE

ANFAHRT

Im Schwimmverein Velenje konzentrieren wir uns auf Senioren, die Anfänger im Schwimmen sind. Wir haben festgestellt, dass Erwachsene im Wasser oft nicht entspannt sind: Sie haben vielleicht Angst, in tiefem Wasser zu schwimmen, sie fühlen sich unwohl, wenn sie auf dem Rücken liegen, oder sie haben negative Erfahrungen im Wasser gemacht. Deshalb versuchen wir, einen Weg zu finden, um ihnen mehr Selbstvertrauen im Wasser zu geben. Viele Jahre lang haben wir bei der Arbeit mit behinderten Kindern die Halliwick-Methode angewandt. Diese Methode kann bei Menschen mit einer Vielzahl von Behinderungen eingesetzt werden, wie z. B.: Parkinson-Krankheit, Multiple Sklerose (MS), Blindheit, verschiedene geistige Störungen, Zerebralparese, Tetraparaplegiker, Amputierte oder Menschen mit anderen körperlichen Schäden sowie Erwachsene mit Schlaganfall, Herzinfarkt und Alzheimer-Krankheit. Es hat sich als geeignet und sicher für alle Altersgruppen, für eine breite Palette und Formen von Störungen und Behinderungen erwiesen und kann erfolgreich bei älteren Erwachsenen und Senioren mit unterschiedlichen Fähigkeiten eingesetzt werden.

DREI GRUNDVORAUSSETZUNGEN FÜR DIE ERFOLGREICHE ANWENDUNG DER HALLIWICK-METHODE IST EIN DREIECK,

- **Turbulenzen, Strömung und Widerstand:** Turbulentes, fließendes Wasser bietet Widerstand und einen langsamen Gleichgewichtsverlust: Es bleibt Zeit, zu reagieren und die motorische Kontrolle zu erlernen.
- **Auftrieb:** Der Auftrieb bietet eine einfache Möglichkeit, die Position zu verändern, was das vestibuläre System bei der sensorischen Integration beeinflusst.
- **Auftrieb, Schwerkraft und Rotationsmomente:** Die Auftriebskräfte wirken den Schwerkraftkräften entgegen und erzeugen Drehmomente (metazentrische Effekte). Diese Drehmomente können genutzt werden, um die Belastung des Bindegewebes zu erhöhen.

Im Langsamschwimmen übertragen wir die Halliwick-Philosophie auf die älteren Schwimmer. Das erste Ziel ist die Sicherheit des Schwimmers und sein völliges Vertrauen in das Wasser. Die Zeit, die benötigt wird, um die einzelnen Ziele zu erreichen, ist völlig unerheblich. Die Schwimmer werden ermutigt, mit Hilfe des Lehrers in ihrem eigenen Tempo zu arbeiten.

Nach dem Halliwick-Konzept bilden die physikalischen Eigenschaften des Wassers die Grundlage für therapeutische Maßnahmen. Der erste Teil des Konzepts, das Halliwick-Zehn-Punkte-Programm, beinhaltet diese biophysikalischen Prinzipien und konzentriert sich auf die mentale Anpassung, die Loslösung und die Entwicklung der motorischen Kontrolle, wobei der Schwerpunkt auf der Rotationskontrolle liegt, und wird angewandt, um die Teilnahme an Wasseraktivitäten, das selbstständige Bewegen im Wasser und das Schwimmen zu lehren. McMillan legte Wert auf Partizipation und Unabhängigkeit: die Bereitschaft, das Gleichgewicht zu verlieren und zu wissen, wie man wieder aufsteht. Der zweite Teil des Konzepts, die Halliwick Aquatic Therapy (auch bekannt als Water Specific Therapy, WST), wendet die grundlegenden biophysikalischen Prinzipien und die zugrundeliegenden Prinzipien des Zehn-Punkte-Programms für die Planung und Durchführung einer patientenspezifischen Wassertherapie an.

Die Grundlage des Halliwick-Konzepts besteht aus 10 Punkten:

1. **GEISTIGE ANPASSUNG**

Das Leben im Wasser ist anders als das Leben an Land. Im Wasser muss ein "Schwimmer" lernen, angemessen auf die neue Umgebung, Situationen oder Aufgaben zu reagieren. Zum Beispiel das Erlernen der Atemkontrolle.

2. **FREISETZUNG**

Die Loslösung ist ein fortlaufender Prozess während des Lernens, durch den der "Schwimmer" körperlich und geistig unabhängig wird. Ein Beispiel für die Loslösung ist, dass sich der Schwimmer vom Ausbilder abwendet.

3. **KONTROLLE DER TRANSVERSALEN DREHUNG**

Die Steuerung der transversalen Rotation ist die Fähigkeit, die Bewegung um eine Achse zu steuern, die von einer Seite zur anderen verläuft (Front-zu-Transversalachse). Ein Beispiel für die Steuerung der transversalen Drehung ist die Bewegung von einem hinteren Schwimmkörper in die Vertikale.

4. **KONTROLLE DER SAGITTALROTATION**

Sagittal-Rotationskontrolle ist die Fähigkeit, Bewegungen seitlich um eine von vorne nach hinten verlaufende Achse (sagittal-transversale Achse) zu kontrollieren. Ein Beispiel für die Kontrolle der sagittalen Rotation ist die Begrenzung der seitlichen Bewegung des Körpers, wenn man nach einem Gegenstand zur Seite greift.

5. **KONTROLLE DER LÄNGSDREHUNG**

Unter Kontrolle der Längsrotation versteht man die Fähigkeit, Bewegungen um eine lange Achse des Körpers zu steuern, z. B. um die Achse, die vom Kopf zu den Zehen verläuft (sagitto-frontale Achse). Dies kann in einer aufrechten Position oder in einer horizontalen Schwebeposition geschehen. Ein Beispiel für die Kontrolle der Längsrotation ist das Stoppen der durch die Kopfdrehung verursachten Drehung des Rumpfes.

6. **6. KOMBINIERTER ROTATIONSKONTROLLE**

Kombinierte Rotationskontrolle ist die Fähigkeit, Bewegungen mit einer beliebigen Kombination von Rotationen zu steuern. Sie gibt dem "Schwimmer" die Kontrolle über alle drei Dimensionen der Bewegung im Wasser.

7. **SCHUB NACH OBEN**

Der Auftrieb ist eine physikalische Eigenschaft des Wassers, die es den meisten "Schwimmern" ermöglicht, im Wasser zu schweben. Schwimmer müssen darauf vertrauen, dass das Wasser sie tragen wird. Dieser Prozess wird oft als mentale Umkehrung bezeichnet, weil der "Schwimmer" sein Denken umkehren und erkennen muss, dass er schwimmt und nicht untergeht. Ein Beispiel für die Wirkung des Auftriebs ist der Versuch, etwas vom Beckenboden aufzuheben. Der Schwimmer wird feststellen, dass er mit sehr wenig oder gar keiner Anstrengung wieder an die Oberfläche kommt.

8. **GLEICHGEWICHT IN DER STILLE**

Gleichgewicht in der Stille ist die Fähigkeit, eine ruhige, entspannte Position im Wasser beizubehalten. Ein Beispiel für Gleichgewicht im Stillstand. Ein Schwimmer, der in rauem Wasser eine Rückenlage einnimmt.

9. **TURBULENTER GLEITFLUG**

Beim Turbulent Gliding wird ein "Schwimmer" in horizontaler Schwimmlage von einem Ausbilder durch das Wasser bewegt, ohne dass es zu einem Körperkontakt zwischen den beiden kommt. Dies wird dadurch erreicht, dass der Ausbilder unter den Schultern des "Schwimmers" Turbulenzen erzeugt und sich rückwärts bewegt.

10. **EINFACHE PROGRESSION UND GRUNDLEGENDE SCHWIMMBEWEGUNGEN**

Das Klatschen der Hände auf die Oberschenkel bewirkt den Vortrieb durch das Wasser.



LISTE DER AKTIVITÄTEN

Hier stellen wir drei Aktivitäten für die drei verschiedenen Stufen der Schwimmkompetenz vor: Anfänger, Fortgeschrittene und Profis

ANFÄNGER-ÜBUNGEN

1. Pusten von Seifenblasen am Beckenrand, in der Gruppe oder zu zweit.
2. Sich auf verschiedene Weise im Wasser bewegen: seitwärts, springen, rückwärts gehen, weite Schritte machen.
3. Schwimmen auf dem Rücken mit Hilfe eines Trainers oder eines Partners. Der Schwimmer legt seinen Kopf auf die Schulter des Trainers. Der Trainer stützt die Schwimmerin, indem er sie an den Hüften festhält und durch das Wasser bewegt. Drehen Sie die Schwimmerin in verschiedene Richtungen (Quer- und Längsrotation). Am Ende der Übung weisen Sie die Schwimmerin an, eine sitzende Position einzunehmen und die Hände auszustrecken und an der Wasseroberfläche zu halten.

ÜBUNGEN FÜR FORTGESCHRITTENE

1. Gegenstände vom Boden des Schwimmbeckens aufsammeln. Das gilt auch für das flache Ende des Beckens. Ermutigen Sie den Schwimmer, beim Aufheben von Gegenständen auszuatmen.
2. Unterstütztes Gleiten auf der Wasseroberfläche mit Hilfe eines Kickboards oder eines anderen Auftriebsmittels. Der Schwimmer wird aufgefordert, den Kopf ins Wasser zu halten und auszuatmen.
3. Schwimmen auf dem Rücken mit minimaler Unterstützung. Der Schwimmer wird durch den Trainer oder einen Partner unterstützt. Sie stützen den Schwimmer, indem Sie Ihre Hände unter seine Schulterblätter legen. Bewegen Sie den Schwimmer durch das Wasser. Drehen Sie den Schwimmer in verschiedene Richtungen (Quer- und Längsrotation). Am Ende der Übung weisen Sie den Schwimmer an, eine sitzende Position einzunehmen und die Hände auszustrecken und an der Wasseroberfläche zu halten (Sagittalrotation).

FORTGESCHRITTENE ÜBUNGEN

1. Freies Gleiten ohne Hilfe mit dem Kopf im Wasser.
2. Kombinierte Drehung. Der Schwimmer beginnt mit einer Gleitphase, dreht sich dann auf den Rücken, schwimmt einige Augenblicke und nimmt dann die oben beschriebene Sitzposition ein.
3. Ball. Der Schwimmer rollt sich zu einem Ball zusammen. Weisen Sie den Schwimmer an, den Atem anzuhalten. Der Trainer drückt den Schwimmer leicht unter die Wasseroberfläche. Der Schwimmer wartet, bis er wieder an die Oberfläche kommt. An der Oberfläche muss sich der Schwimmer mit ausgestreckten Händen und Beinen ausbreiten, sich auf den Rückenschwimmer drehen und dann die Sitzposition einnehmen.



**LIVING
AND
AGEING
WELL**