

LEARN TO SWIM

JOY MEETS SAFETY

2024, Christian Karsch





**Bandung
& Bali**

Khon Kean,
Chanthaburi,
Songkhla
& Jakarta



WASSERGEWÖHNUNG

DAS BESONDERE IM WASSER ZU SEIN

- !! Atmung**
- !! Temperatur (tief / hoch)**
- Widerstand**
- Gefühl**
- Auftrieb**
- !! 3D Orientierung & Bewegung**
- !! Unsichtbare Gefahren**



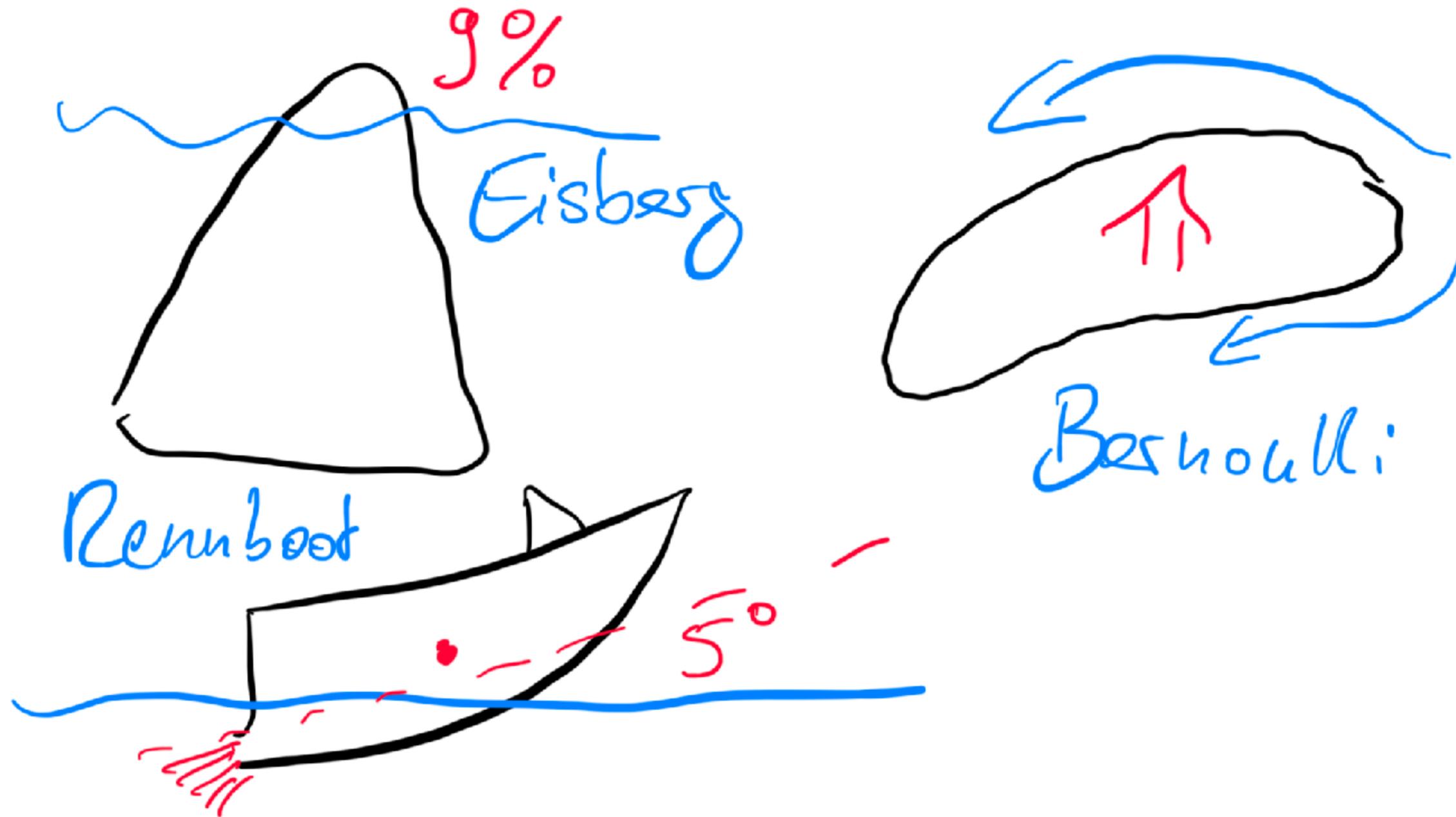
GRUNDFERTIGKEITEN IM WATER

- Atmung**
- Schweben**
- Gleiten**
- Fortbewegen**
- Tauchen**
- Orientierung**
- Springen**

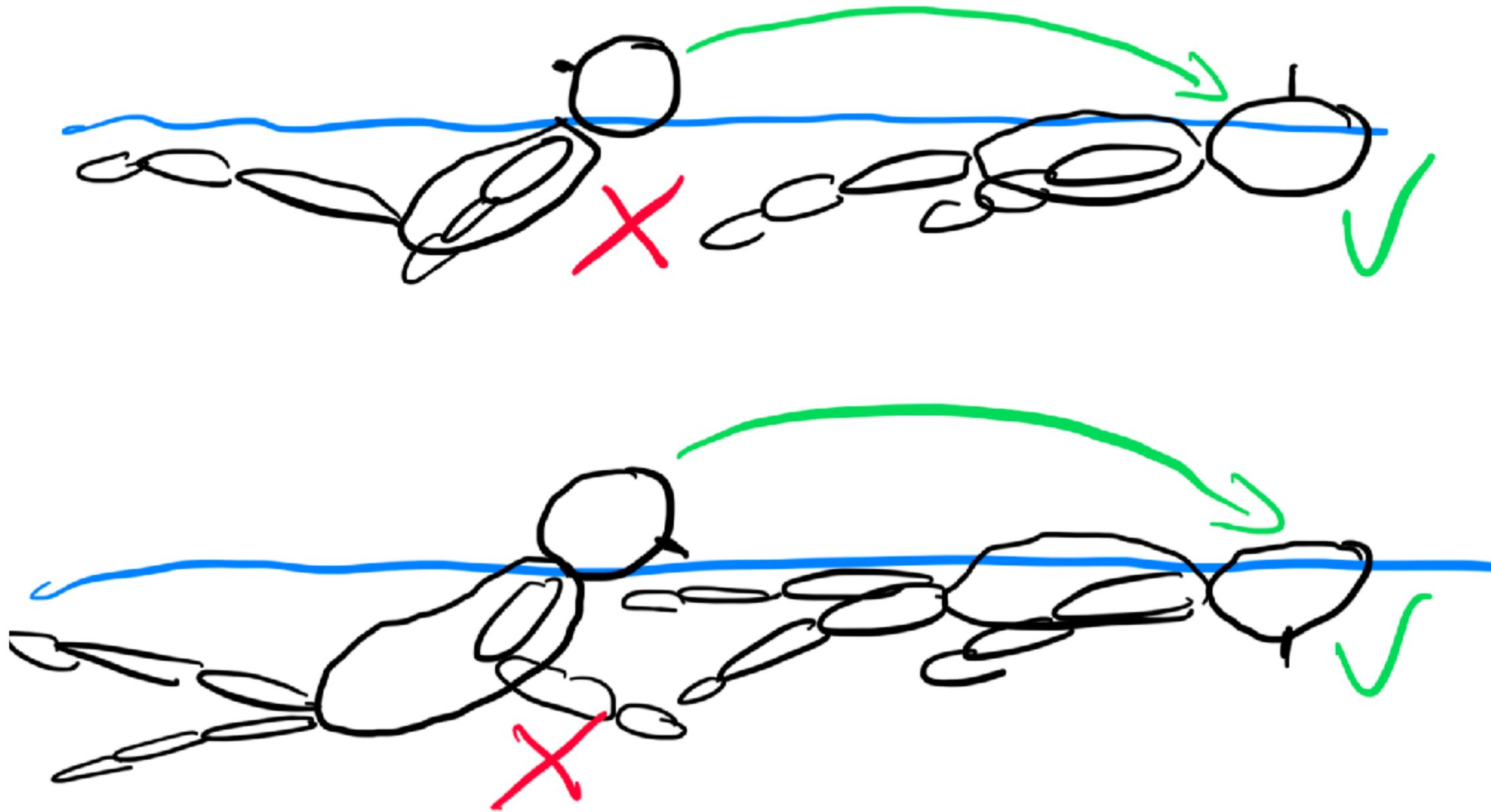


Learn to Swim - Joy Meets Safety, Christian Karsch, Jakarta, Dec. 24

GRUNDLAGEN: EISBERG, RENNBOOT, BERNOULLI



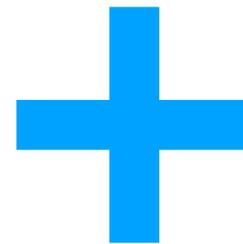
KOPFHALTUNG & WASSERLAGE



LEARN TO SWIM & ERLERNEN EINER SCHWIMMART

LTS

Ausatmen unter Wasser
Schweben in Bauchlage
Schweben in Rückenlage
Gleiten in Bauchlage
Gleiten in Rückenlage
Tauchen (Spielzeug, Fortbewegen)
Springen ohne Hilfe



SCHWIMMART

Wasserlage & Kopfposition
Beine
Atmung
Arme
Gesamt & Timing

LTS CHECKLISTE

LTS CHECKLIST

<input type="checkbox"/> Breathing out into water	<input type="checkbox"/> 10x constantly relaxed
<input type="checkbox"/> Floating Frontside	<input type="checkbox"/> 30sec
<input type="checkbox"/> Floating Backside 	<input type="checkbox"/> 30sec
<input type="checkbox"/> Gliding Frontside	<input type="checkbox"/> 1min
<input type="checkbox"/> Gliding Backside 	<input type="checkbox"/> 2min
<input type="checkbox"/> Submerge/Grab a toy	<input type="checkbox"/> 5m
<input type="checkbox"/> Moving under water	<input type="checkbox"/> 7,5m
<input type="checkbox"/> Jumping without help	<input type="checkbox"/> 10m
	<input type="checkbox"/> Sid Down & Grab
	<input type="checkbox"/> 5m
	<input type="checkbox"/> 10m
	<input type="checkbox"/> no help
	<input type="checkbox"/> Diving

4 BEREICHE DES LEHRENS

KÖRPERLICH

**Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit,
Koordination, Techniken**

PSYCHISCH

Gefühle, Stimmungen, Motivation

SOZIAL

**Verbindung zw. Trainer u.
Sportlern und zw. Sportlern,
Vertrauen**

KOGNITIV

**Lernen, Verstehen,
Bewusstwerdung**

4 BEREICHE DES LEHRENS - BEISPIELE

GRAB A BALL

Auf Kommando greifen alle einen Tischtennisball

- > Reaktion, Spaß, Erfolgserlebnisse, Interaktion mit Mitspielenden**
- > noch besser: ohne Ausscheiden auch wenn immer weniger Bälle**

FISHERMAN

Kinder nehmen den Kopf flach unter Wasser, sie mit einer Poolnoodle gefangen werden sollen

- > korrekte Kopfhaltung für das Scheben in Bauchlage, Reaktion, Spaß, Interaktion zwischen Trainer und Mitspielenden**

FORTGESCHRITTENE ÜBUNGEN FÜR LEARN TO SWIM

BALL - STERN - STERN - PINGUIN KOMBINATION

**5 sek Schwebender Ball, 5 sek Seestern in Bauchlage,
5 sek Seestern in Rückenlage, 5 sek Pinguin Rückenbeine**

KRAUL & SEESTERN IN RÜCKENLAGE

Kraulschwimmen ohne Atmung

Drehung in den Seestern in Rückenlage zum Atmen / Ausruhen

ANGRY BIRD SURVIVAL GAME

Drehung in den Seestern in Rückenlage nach dem Fall in Wasser