



TG HERFORD

TURNGEMEINDE HERFORD VON 1860 E.V.

URKUNDE

HAT ERFOLGREICH AM SCHWIMMPROJEKT

DER



TG SWIM TEILGENOMMEN

SCHWIMMEN



Liebe Eltern,

wir von der Turngemeinde Herford von 1860 e.V. haben heute das „TG HERFORD PLITSCH PLATSCH“ in Eurer Kita durchgeführt. Wir bitten Euch, die erlernten Bewegungen ab jetzt regelmäßig mit den Kindern zu wiederholen, damit die Kinder die erlernten Bewegungen nicht sofort wieder verlernen, sondern diese stattdessen verfestigen können. Folgende Disziplinen des Schwimmens können mit folgenden spielerischen Methoden durchgeführt werden:

Pinguingang

- o Fußspitzen zeigen nach außen
- o Zehenspitzen anziehen (wichtig für die richtige Fußstellung)
- o Beine durchstrecken und aufrechter Gang

Beinbewegung

- o Anfangs nur sitzend, danach auch auf dem Bauch liegend
- o Frosch: Beine anziehen (Pinguinfußstellung beachten)
- o Vogel: Beine gleichzeitig weit auseinander strecken
- o Fisch: Beine gestreckt zusammenführen (Pinguinfußstellung beachten)

Armbewegung

- o Anfangs stehend, danach auf dem Bauch liegend
- o Arme lang nach vorne austrecken und in die Hände klatschen
- o Handflächen nach außen drehen
- o Wasser seitlich wegschieben (dabei die Finger zusammenlassen)
- o Arme ausgestreckt bis in den Flieger zurückziehen
- o Hände vor der Brust zusammenführen
- o Arme schnell nach vorne in die Streckung bringen

Gesamtbewegung

- o Beachte: zuerst Arme und Beine getrennt auf dem Bauch ausführen
- o Danach Arme und Beine kombiniert auf dem Bauch durchführen
- o Erst die Arme, dann die Beine

Tauchen

- o Verschiedene Gegenstände werden in der Wohnung verteilt
- o Anschließend werden diese mit angehaltener Luftwieder eingesammelt
- o Dabei die Luft durch den Mund einatmen und durch die Nase wieder ausatmen

Sprung vom Beckenrand/ Startblock

- o Sprungvariationen von Klettergerüsten oder Mauern auf weichen Untergrund
- o Verringert mögliche Unsicherheiten bei Höhe



Für detailliertere Beschreibungen der Bewegungen findet Ihr über diesen QR- Code ein Erklärvideo auf unserem YouTube- Account.