



VAD ÄR BRAINSWIM- METODEN VI ANVÄNDER I SK POSEIDON?

Brainswim använder vatten för att utveckla barnens medvetande och rörelsekontroll 360° i vatten. Det görs på ett sätt som inte används i traditionell simundervisning.

Brainswims mål är att skapa sensorisk medvetenhet för barn och ungdomar som man kan använda hela livet. Man använder det man lär sig i många olika situationer, i skolan, för motion (i alla idrotter), simkunnighet, livräddning och säkerhet kring vatten.

Brainswim använder naturliga rörelser, flöden, tryck och andning som verktyg för att uppleva vattnet, förbättra känslan i vatten och i slutänden lära sig simma.



HUR ARBETAR VI MED BRAINSWIM?

Vi arbetar med tre områden som ofta kan länkas samman. Vi delar alltid upp lektionen i de olika områdena. Med övningar så ökar vi medvetenheten och rörelsekontrollen. Vi låter barnen och ungdomarna själva upptäcka och experimentera med hjälp av vår vägledning och sättet vi betar oss på i vattnet. Det är viktigt att barnen är redo för övningarna på alla nivåer.

FYSIK

Vi arbetar med fysik i vattnet för att barnen ska få uppleva hur vattnet påverkar kroppen i olika situationer. Vi arbetar med övningar som låter barnen t.ex. uppleva hur vattnet påverkar dig när du ska flyta, sjunka eller stå på händer.

TRYCK OCH FLÖDEN

Vi arbetar med tryck och flöde för att barnen ofta ska få uppleva och känna nya saker i vattnet. Övningarna med tryck och flöde ska utföras i olika hastighet och med fokus på olika delar av kroppen. Barnen ska få uppleva rytmen av vatten på olika sätt.

ANDNING

Vi arbetar med andning för att detta skapar trygghet. Övningarna för andning ska genomföras med öppen mun och avslappnat ansikte.

HUR LÄR VI UT BRAINSWIM?

Vi arbetar från vattnet

Vi visar, håller och ändrar från vattnet. Detta gör vi för att barnen ska se, känna och förstå bättre. Man är också mer engagerad som ledare i vattnet.

Vi lär ut när barnen är fokuserade

Vi lär ut när simmarna tittar på oss och inte pratar. Vi vill att barnen alltid har er som ledare i fokus om det inte är "deras egen" tid.

Vi arbetar med "Advance-Retreat", vilket innebär att vi låter barnen prova en svårare övning som ligger helt på gränsen av deras nivå och sen låter vi dem gå tillbaka till en övning de klarar av och bemästrar. Vi upprepar mönstret tills den svårare övningen är en övning de klarar av och bemästrar.

Vi arbetar med rumslig medvetenhet, vilket innebär att vi låter ofta barnen simma i trånga ytor där de måste vara uppmärksamma på omgivningen och anpassa sig till de nya förutsättningarna. Detta hjälper barnen till bättre koordination och rörelseförståelse.

Vi arbetar med koordination: i alla våra övningar arbetar vi med koordination från insidan och ut. Vi som ledare tittar först på kroppens position och hållning och sist på armar och ben. Orsaken är att ofta om vi rättar kroppen rättar vi också armar och ben.

SK Poseidon