



## **Konzept „Schwimmkurse“:**

### **1. Zielsetzung**

Laut DLRG-Statistik (August 2021) hat "ein kompletter Schuljahrgang aufgrund der ausfallenden Schwimmzeiten während der Pandemie nicht am Schwimmunterricht teilnehmen können." Gerade die benachteiligten und traumatisierten Kinder waren und sind davon besonders betroffen.

Mit unseren Schwimmkursen für Nichtschwimmer möchten wir Vorort und in der Region dabei helfen, die entstandenen Schwimmdefizite zu verringern und die betroffenen Kinder und Jugendlichen zu sicheren und angstfreien Schwimmern auszubilden.

### **2. Unsere Philosophie**

In unseren Kursen werden die Kinder behutsam an das Element Wasser herangeführt. Durch spielerische und explorierende Elemente möchten wir die Freude an der Bewegung im Wasser fördern und Ängste abbauen. Durch Wasserbewältigungsübungen wie dem Gleiten, Schweben, Springen und Tauchen lernen die Kinder weitere Bewegungsmöglichkeiten im und unter Wasser kennen. Mit Hilfe von isolierten und rhythmisierten Einzelbewegungen am und im Schwimmbecken sowie dem Verwenden verschiedener Schwimmhilfen bereiten wir die Kinder langsam auf das Erlernen der Gesamtbewegungen des Brust-, Kraul- und Rückenschwimmens vor.

Unsere zertifizierten Übungsleiter sind selber Leistungssportler im Schwimmen oder Wasserball und / oder haben langjährige Erfahrung im Schwimmunterricht der Schule oder in Vereinen.

### **3. Unterscheidungsmerkmal zu anderen Anbietern**

#### **3.1 Kursumfang**

Die Kurse sind nicht auf eine bestimmte Anzahl von Stunden ausgerichtet, sondern enden mit dem Erreichen der Niveaustufe 2 des sicheren Schwimmers (entspricht dem Schwimmbzeichen in Bronze).

In Niveaustufe 3 bieten wir Kurse zum Erwerb der Schwimmbzeichen Silber und Gold an. Wie in allen anderen unseren Kursen können nach Erreichen der angestrebten Niveaustufe der Kurs zu Ende oder weitergeführt werden, um das nächsthöhere Schwimmbzeichen anzustreben.



### 3.2 Kursschlüssel

Durch ein sehr gutes Teilnehmer- Kursleiterverhältnis (variiert von 1.1 bis 1:5) funktioniert die Differenzierung sehr gut. Die Teilnehmer können individuell und in Kleingruppen nach ihren Fähigkeiten betreut werden,

Somit gelingen den Kindern oftmals schnelle Fortschritte durch Lernen ohne Druck und mit sehr hoher Eigenmotivation.

Unsere Übungsleiter haben ebenfalls Erfahrung im Umgang mit Kindern, die in anderen Kursen aufgrund von Autismus oder ADHS nicht angenommen wurden oder gescheitert sind.

### 4. Niveaustufen

#### 4.1 Niveaustufe 1 - „Ausbildung vom Nichtschwimmer zum Schwimmanfänger“

Alter: - ab 4 Jahren

Trainingseinheit: - jeweils 45 Minuten

Gruppengröße: - max. 10 Teilnehmern mit mindestens zwei Übungsleitern

Trainingsziele:

- Wassergewöhnung im flachen Wasser mittels kleiner Spiele (Feuer, Wasser, Luft, Blitz/ Hundehüttenfangen)
- angstfreies Fortbewegen im Wasser
- Gleiten mit dem Gesicht im Wasser
- Körperspannung herstellen
- Tauchen im schulertiefen Wasser und Herausholen eines Gegenstandes
- Ins Wasser ausatmen (Blubbern)
- Seestern auf dem Bauch und auf dem Rücken
- Drehen und Rollen im Wasser
- Abstoßen und Gleiten vom Beckenrand mit Gesicht im Wasser (Raketenstart)
- Wasserlage Rücken
- Technik Rückenbeine/Kraulbeine (gestreckte Beinhaltung)
- Brustbeinschlag
- Brustarmzug



- Fußsprung vom Rand/Block ins tiefe Wasser
- je nach Motivation der Kinder, Vorwärtsrollen im Wasser
- Baderegeln vermitteln

Abzeichen: - Seestern gelb  
- Frühschwimmerabzeichen „Seepferdchen“

## 5. Niveaustufe2 - „Ausbildung vom Schwimmanfänger zum sicheren Schwimmer“

Alter: - von 4-10 Jahre

Trainingseinheit: - 45 Minuten

Ort: - 25m -Kurbahn

### Trainingsziele

- Allgemein:
- sicheres und ausdauerndes Schwimmen
  - Verbesserung der Koordination, Ausdauer und der Wasserlage
  - vielseitige Sprünge ins Tiefwasser
  - Tauchen im tiefen Wasser
  - Heraufholen von verschiedenen Gegenständen
  - Streckentauchen
  - Baderegeln vermitteln

### Technikvermittlung **Rückenschwimmen:**

- Beinschlag mit Flossen und ohne Flossen
- Gleiten in Rückenlage mit über dem Kopf gestreckten Armen
- Windmühlenarmzüge

### Technikvermittlung **Kraulschwimmen:**

- Kraulbeinschlag mit und ohne Flossen
- Streckung der Beine
- Übungen zur Atmung mit, später ohne Brett erste Armzüge, dabei den Kopf im Wasser und zur Seite atmen



### Technikvermittlung **Brustschwimmen:**

- korrekte Ausführung Beinschlags
- Verbesserung der Armbewegung (hohe Armfrequenz)
- Koordination der Gleitphase
- Koordination der Gesamtbewegung (seitliche Atmung und Ausatmen unter Wasser)

#### Abzeichen:

- Seestern rot
- Seestern blau
- Deutsches Jugendschwimmabzeichen Bronze

### **Niveaustufe 3 - „Ausbildung vom sicheren zum technisch sauberen Schwimmer“**

Alter: 8 - 12 Jahre

Trainingseinheit: 45 Minuten

Ort: 25m - Kurzbahn

- Trainingsziele:
- weitere Verbesserung der Koordination, der Ausdauer u. der Wasserlage
  - Schwimmgeschwindigkeit erhöhen, um die vorgegeben Bedingungen des Abzeichens zu erfüllen
  - Verbesserung der Schwimmtechnik
  - Streckentauchen (10 m) mit Abgleiten vom Beckenrand oder Startsprung
  - Startsprung beherrschen
  - Hilfe bei Bade- Boots und Eisunfällen (Selbstrettung und einfache Fremdrettung).
  - Verhalten zur Selbstrettung (z. B. bei Erschöpfung, Lösen von Krämpfen)
  - Sprung aus 3 m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe.
  - 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen.

- Abzeichen:
- Deutsches Jugendschwimmabzeichen Silber
  - Deutsches Jugendschwimmabzeichen Gold