



HINWEISE für die Eltern zum Schwimmunterricht in Klasse



Liebe Eltern,

zum neuen Schuljahr beginnt für Ihr Sohn/Ihre Tochter die regelmäßige Schwimmbildung in Klasse 3. Wir Schwimmlehrer freuen uns, Ihrem Kind Spaß und Bewegung im und mit dem Element Wasser zu vermitteln.

Das **Ziel des Schwimmunterrichtes** besteht darin, dass jeder Schüler das Schwimmen erlernt bzw. vorhandene Fertig- und Fähigkeiten erweitert und festigt und somit **WASSERSICHERHEIT** im tiefen Wasser erlangt.

WASSERSICHERHEIT bedeutet:

- *sich unter Wasser genauso gut zurechtzufinden, wie über Wasser*
- *auf dem Rücken genauso gut schwimmen können, wie auf dem Bauch*
- *15 Minuten ohne Halt und ohne Hilfe schwimmen zu können*
- *mehrere Sprünge zu beherrschen*
- *beim Wasserschlucken nicht anhalten zu müssen*

Das heißt: Wassersicher im tiefen Wasser ist man, wenn man mit jeder Situation im Wasser klar kommt.

Am **Ende des Schuljahres** bekommt Ihr Kind **Zensuren** für das Stoffgebiet Schwimmen, diese Zensuren fließen in die Sportnote ein. Mit den nachfolgenden Hinweisen wollen wir erreichen, dass die Schüler durch Ihre Hilfe gut auf den Schwimmunterricht vorbereitet werden.

Für den Schwimmunterricht benötigt Ihr Kind folgende Sachen:

- ein Badehandtuch
- eine **Badekappe mit dem Vornamen Ihres Kindes** (auf der Stirn, Buchstaben ca. 2 cm hoch)
- **Duschbad** (keine Glasflaschen)
- **Mütze (niemals vergessen)** – im Winter eine Wollmütze, im Sommer reicht eine Schildmütze o.ä.
- **Badelatschen** sind möglich aber keine Bedingung
- **Badehose** (keine Badeshorts!)



Badeanzug



Hier sind noch einige Tipps, denn Sie kennen Ihr Kind am besten:

- Üben Sie das Packen des Schwimmbeutels mit Ihrem Kind und kontrollieren Sie die Vollständigkeit der Schwimmsachen.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind zu Hause übt, sich gründlich abzufrottern (Haare, Ohren, Füße, besonders zwischen den Zehen) und in der Lage ist, sich zügig umzuziehen.
- Härten Sie ihr Kind mit kaltem Wasser ab.
- Nach dem Badeaufenthalt ist unbedingt eine Mütze zu tragen.
- Wenn Ihr Kind Probleme mit den Augen haben sollte, kann es eine **Schwimmbrille** (keine Taucherbrille) zum Schwimmen und Springen tragen.

Eine ärztliche Untersuchung auf Schwimmtauglichkeit ist nur dann erforderlich, wenn Ihr Kind innerhalb der letzten 6 Wochen (Sommerferien) akut erkrankt war oder sich noch in ärztlicher Behandlung befindet oder Befunde hat wegen:



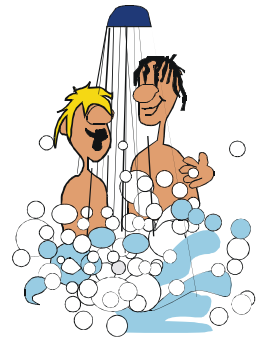
- **Ohrenerkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Erkrankungen der Bauchorgane, Gelbsucht, Blasen- und Nierenerkrankungen, Hauterkrankungen, Gelenkrheumatismus, Diabetes oder Anfallsleiden**

Wichtige Hinweise zur Schwimmausbildung Ihres Kindes:

- am Ende des Schuljahres erhält Ihr Kind, je nach Können, ein Schwimmzeugnis, es enthält alle erbrachten Leistungen
- wenn Ihr Kind in den Wintermonaten länger zum Haare trocknen braucht, kann es von uns eher aus dem Wasser gelassen werden, eine kurze Mitteilung genügt

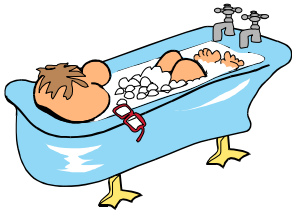
Übung zu Hause

- Duschen **ohne** Badebekleidung (**dies gilt dann auch für die Schwimmhalle!!!**)
Hinweise auf Körperreinigung und Bedienen der Dusche



Übungsvorschläge für Nichtschwimmer bzw. ängstliche Kinder

- Eintauchen des Gesichtes bis zum Haaransatz in ein mit Wasser gefülltes Waschbecken, dazu Augen öffnen und ausatmen.



- In der Badewanne gestreckt in Rückenlage untertauchen, Augen auf.
- In der Badewanne gestreckt in Bauchlage mit Untertauchen des Kopfes, Augen auf.

Im Schwimmbad - vorbereitende Übungen im Urlaub bzw. in der Freizeit

- Kind mit Schwimmhilfe liegt im Flachwasser in Rückenlage, Erwachsener fasst unter die Schultern und zieht das Kind durchs Wasser.
- Kind mit Schwimmhilfe liegt im Flachwasser in Bauchlage, Erwachsener zieht es an den Händen durch das Wasser.
- Kind mit Schwimmhilfe bewegt sich mit Strampelbewegungen ohne Hilfe des Erwachsenen durch das Wasser
- Ohne Hilfe des Erwachsenen versucht das Kind, im Flachwasser in Bauchlage mit Eintauchen des Kopfes zu verharren (Gleitlage). Diese Übung kann das Kind auch zuerst mit einer Schwimmhilfe durchführen.
- Fußsprung gehockt vom Beckenrand *mit Handfassung* ins flache Wasser.
- Fußsprung ohne Handfassung aber *mit Schwimmhilfe*
- Fußsprung vom Beckenrand ins flache Wasser *ohne Schwimmhilfe*



Schwimmhilfen können sein: Schwimmring, Schwimmgürtel, Schwimmweste, Schwimmflügel o.ä.

Dies sollen nur einige Anregungen für die Vorbereitung auf den zukünftigen Schwimmunterricht Ihres Kindes sein. Wenn Sie weitere Fragen zur Schwimmausbildung haben sollten, stehen wir Ihnen gern zur Verfügung. Ein Besuch in der Schwimmhalle während der Schwimmstunde ist jederzeit möglich.



Die Schwimmlehrer