



## Schwimmkurs-Konzept SC Delphin Ingolstadt

Die Schwimmkurse bilden die 1. Ausbildungsstufe. Sie sind noch Vereinsunabhängig (auch bei „Probemitgliedschaft“) aber werden in den Bereich der Grundausbildung eingeteilt.

Einstieg ist im Vorschulalter (AK 4-5) oder mit der Einschulung (AK 6).

Die Kinder sind Nichtschwimmer. Sie wissen nicht, ob ihnen das neue Element gefällt oder nicht. In einigen Fällen überwiegt zunächst die Angst. Der Leistungsstand jedes Kindes muss individuell berücksichtigt werden. Das bedeutet nicht, dass sich die Gruppe gegenüber dem „Schwächsten“ auszurichten hat, sondern dass jedem Kind die Zeit gegeben wird, die es benötigt. Die Anmeldung zu einem unserer Kurse stellt keine Garantie dar, das dort angepeilte Ziel zu erreichen.

### 1. Wassergewöhnung

Bevor die Kinder Auf – u. Vortrieb erzeugen, lernen sie das Element Wasser kennen. So werden Widerstände erlebt, Ängste abgebaut und verschiedene Bewegungsformen sowie der eigene Gleichgewichtssinn wahrgenommen. Übungen zur Ausatmung, Tauchen, Springen, Schweben und Gleiten verhelfen dazu. Schweben und Gleiten werden möglichst schnell ohne Schwimmhilfen eingeübt. Erst nach der Festigung dieser Grundlagen werden Auf – u. Vortrieb aktiv erzeugt.

- **Wassergewöhnung + Wassersicherheit**
- **Voraussetzungen:** min. 4 Jahre, sich von den Eltern lösen können, eigenständiges Umziehen, eigenständiger Toilettengang
- **Ziele:** Erfolgreiche Teilnahme
- **Inhalte:** Atmen, Tauchen, Springen, Schweben, Gleiten, Wechselbeinschlag (Rücken – u. Bauchlage)
- **Organisation:** 10 ÜE, LSB, 2x/Woche, 9-11 Kinder, 3 ÜL, **Keine** Schwimmbrille, **Keine** Flossen, **Kein** Schwimmbrett

## 2. Wasserbewältigung

Die Grundlagen der Wassergewöhnung sind fester Bestandteil aller weiteren Kursstunden. In der Wasserbewältigung werden die Kinder an die „laufähnlichen“ Bewegungen des Wechselbeinschlags herangeführt. Dies erfolgt in verschiedenen Körperlagen. Die Kinder werden möglichst früh von Schwimmhilfen entwöhnt. Zudem wird die Gesamtbewegung um Armbewegungen erweitert. Dies geschieht sowohl in Bauchlage mit Brustarmzügen wie auch mit Armzügen in Rückenlage (Gleichzug u. Wechselzug)

- **Wassersicherheit + Wassergefühl**
- **Voraussetzungen:** Erfolgreiche Teilnahme „Wassergewöhnung“; Empfehlung zum Wechsel durch Übungsleiter
- **Ziele:** Gelbe Badekappe
- **Inhalte:** Vertiefung 1. Kurs, Wechselbeinschlag, Brustarmzug, Rückenarmzug
- **Organisation:** 10 ÜE, LSB, 2x/Woche, 9-11 Kinder, 3 ÜL, **Keine** Flossen, **Kein** Schwimmbrett

## 3. Schwimmfähigkeit

Auch in der Schwimmfähigkeit werden alle Grundlagen weiterhin gefestigt und Übungen wie Fußsprünge vom Block, Kopfsprünge vom Rand oder Streckentauchen werden etabliert. Die bereits erlernten Schwimmerischen Bewegungen werden um den Kraularmzug erweitert. So besteht die Möglichkeit, längere Strecken in Rückenraul, Kraul oder mit Brustarmzügen und Wechselbeinen zurück zu legen. Auch im Sportbecken. Schwimmhilfen werden weiter entwöhnt.

- **Wassergewöhnung + Wassergefühl**
- **Voraussetzungen:** Gelbe Badekappe; Empfehlung zum Wechsel durch Übungsleiter
- **Ziele:** Grüne Badekappe/Seepferdchen
- **Inhalte:** Vertiefung 2. Kurs, Kraularmzug, (Brustbeinschlag)
- **Organisation:** 10 ÜE, LSB + SB, 2x/Woche, 9-11 Kinder, 3-4 ÜL, **Kein** Schwimmbrett

### **Abnahme der Badekappen:**

- Die Vorgaben der Anforderungsprofile sind klar definiert und sollten in der Praxis nicht aufgeweicht werden!
- Alle Übungen können in den letzten 2-3 Kursstunden in den normalen Kursbetrieb eingebaut werden.
- Die Übungsinhalte müssen an die vorgegebenen Ziele der Badekappen angepasst werden.
- Eine erfolgreiche Abnahme der Badekappen kann und sollte nicht erzwungen werden, die Weichen dafür sind in den vorherigen Übungsstunden zu stellen.
- Die Abnahme wird von den Übungsleitern der Kursstunden durchgeführt
- Jeder Teilnehmer bekommt die Chance, jede Übung min. 2x auszuprobieren
- Die Wiederholungszahl jeder Übung erfolgt seitens der Stationsleiter nach eigenem Ermessen (Fingerspitzengefühl!)
- **Inhalt, Aufbau und Durchführung** sind nach jeder Abnahme zu reflektieren und auf Veränderungen/Anpassungen zu überprüfen

### **Die Übungsleiter...**

- Sind stets aufmerksam und haben einen guten Überblick über das Kursgeschehen.
- Wirkend beruhigend und motivierend auf die Kinder.
- Sind aktiv und vermitteln Spaß und Freude am Wasser. Übungen werden stets vorgeschwommen.
- Betreuen die Kinder auch abseits des Beckenrands. Toilettengänge und Umziehhilfe sollten jedoch nur Ausnahmen sein.
  
- Sind stets offen, ihr Wissen und Know-How zu erweitern. Interne und externe Fortbildungen werden in regelmäßigen Abständen wahrgenommen.
  
- Tauschen in regelmäßigen Meetings Erfahrungen aus. Durchführungsmethoden und der Umgang mit den Kindern stehen im Vordergrund. Auch Einzelfälle können besprochen werden.

### **Die Kursstunde...**

- Beginnt mit Betreten des Schwimmbades. Aufnahme der Anwesenheit und Umkleidezeiten liegen im Verantwortungsbereich der ÜL, sind jedoch kein Bestandteil der Kursstunde und daher rechtzeitig im Voraus einzuleiten.
- Wird zügig nach Betreten des Bades aller Kinder mit gemeinsamem Duschen eingeleitet.
- Wird für jeden Teilnehmer maximal aktiv gestaltet. Warte u. – Pausenzeiten der Kinder werden so kurz wie möglich gehalten.
- Verbinden alle Kinder ausschließlich mit positiven Erfahrungen.

## Anforderungsprofile für Badekappen (gelbe u. grüne Badekappe)

<b>1. Atmung</b>	<b>1P:</b> Am Rand stehen, Atemübung mit Gesicht unter Wasser <b>2P:</b> 5 Hocksprünge	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ohne Schwimmbrille</li> <li>- LSB</li> </ul>
<b>2. Gleiten</b>	<b>1P:</b> Abstoßen, 5s ohne Bewegung volle Streckung <b>2P:</b> Abstoßen, 5m Gleiten	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Streamline-Position beachten!</li> <li>- Nach Abstoß Bewegungsloses Gleiten</li> </ul>
<b>3. Tauchen</b>	<b>1P:</b> Nach Ring Tauchen, ca. 1m tief <b>2P:</b> 3m weit Tauchen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gesamter Körper ist unter Wasser (min. 50cm)</li> <li>- 1+2P Armeinsatz nicht notwendig</li> </ul>
<b>4. Springen</b>	<b>1P:</b> Sprung vom Rand, vollständiges Abtauchen <b>2P:</b> Fußsprung vom Block	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sprung = Abdruck der Füße</li> <li>- Kopfwärts = Arme + Kopf tauchen vor Beinen ein</li> </ul>
<b>5. Beinschlag</b>	<b>1P:</b> 1 Bahn Wechselbeine im LSB ohne Hilfe <b>2P:</b> 1 Bahn Wechselbeine im SB mit Schwimmhilfe	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wechselbeine in Bauch - o. Rückenlage</li> </ul>
<b>6. Armzug</b>	<b>1P:</b> 1 Bahn Rückenkräul im LSB <b>2P:</b> 1 Bahn Rückenkräul im SB	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beine können genutzt werden</li> <li>- Deutliche Überwasserphasen</li> </ul>
<b>7. Koordination</b>	<b>1P:</b> 1 Bahn Br-Arme – Kr-Be im LSB <b>2P:</b> Kopfsprung vom Rand + 10m Kräulen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2P: Atmung erlaubt</li> </ul>
<b>8. Skills</b>	<b>1P:</b> Abstoß + Rolle o. Handstand <b>2P:</b> Abstoßen, 5 Züge – Rolle – 5 Züge zurück	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Klein machen bei Rolle</li> <li>- 2P: Rücken o. Kräul nach belieben</li> </ul>