

DLRG OV Burgebrach e.V. Jochen Sperber

Konzept Anfängerschwimmkurs

Stundenplanung: 12 Unterrichtsstunden a 60 Minuten

Teilnehmer: ca. 25 Kinder ab 6 Jahren

Ziel: Erlernen des "einfachen" Brustschwimmens, d.h. der Kopf wird während der Gleitphase nicht ins Wasser gelegt, sondern bleibt immer über Wasser

Grobeinteilung des Kurses:

Grundsätzlich sollte versucht werden, der Wassergewöhnung einen entsprechenden Raum zu bieten, während der aber bereits für das Erlernen des Brustschwimmens wichtige Bewegungen eingeübt werden sollten, und es sollte möglichst früh auch versucht werden, die Gesamtbewegung zustande zu bringen, da erfahrungsgemäß die meisten Kinder damit auch nicht mehr Probleme haben als mit den Einzelbewegungen.

WICHTIG: Gleich zu Anfang aufs Verhalten der Helfer achten, darauf hinweisen, dass sie eine hohe Verantwortung tragen, sich in dieser Zeit diszipliniert verhalten müssen (weil die Kinder sonst jeden Blödsinn mitmachen) und auch das machen sollten, was der Kursleiter von ihnen verlangt und sich GENAU abzumelden zu haben wie die Kinder, wenn sie nicht kommen können.

Unzuverlässige und undisziplinierte Helfer schaden meiner Meinung nach mehr als sie einem nützen!

Außerdem sollten ALLE Helfer GRUNDSÄTZLICH DLRG-Badekleidung tragen, um sich als Helfer zu identifizieren !!!

- Im Vorfeld: Termine festlegen, ausschreiben und Terminzettel für die Eltern vorbereiten. Dieser muss enthalten: Termine, Uhrzeit, Ansprechpartner mit Adresse, schön wäre Internetpräsenz der DLRG Burgebrach anzugeben (www.Burgebrach.DLRG.de). Außerdem die Termine ans Webteam mailen, damit sie ins Internet gestellt werden können
- Vorstellung/ Begrüßung: in der ersten Stunde in der Schwimmbadvorhalle:
 - Begrüßung der Eltern im Namen des DLRG
 - Vorstellung von sich und seinen Helfern (diese sollten ALLE einheitliche DLRG-Kleidung tragen und beim Schwimmkursleiter stehen)
 - Kurz auf den Schwimmkurs eingehen: Ziel (jeder soll danach schwimmen können, Seepferdchen als Optimalfall, nicht Ziel dieses Kurses!)
 - Termine: Zettel ausgeben, Termine/ Tage sagen, Kinder sollen um 18 Uhr bereits GEDUSCHT auf der Bank sitzen, Dauer von einer Stunde,



evtl. noch ein bis zwei Zusatztermine, gleich auf die letzte Stunde und Verabschiedung zu sprechen kommen

- Sicherheits- und Hygieneregeln: saubere Badekleidung, JEDER muss sich vorher mit Duschgel DUSCHEN, Schmuck, Uhren usw. sind abzulegen (wegen Verletzungs- und Verlustgefahr), KEINE Kaugummis!
 - Kosten: 30,- € → von Helfern einsammeln lassen
 - Krankheiten/ sonstige gesundheitlichen Beeinträchtigungen: Der Schwimmkursleiter muss wissen, wenn ein Kind eine dauerhafte Erkrankung oder Bewegungseinschränkung hat, den Eltern auch anbieten, im Anschluss an diese Begrüßung unter vier Augen deswegen kurz zu sprechen
 - bei Erkältungskrankheiten o.ä.: bei nur 1-2 Ausfällen kein Problem, bei mehr Schwimmkursleiter kontaktieren (deswegen Adresse auf den Handzettel)
 - Eintritt/ Versicherung: die Kinder sind 1. über die DLRG versichert, 2. MUSS der Eintritt gezahlt werden (zusätzliche Versicherung)
 - Eintritt, Automat, 12er Wertmarken erklären (dazu Bademeister holen lassen)
 - Eltern bitten, NICHT während des Kurses zum Becken zu kommen → schlechte Erfahrungen, und sich in der Bademeisterkabine auch nicht aufzuhalten, Hilfe beim Umziehen ist aber kein Problem
 - sind noch Fragen offen?
 - falls nein, Kinder reinlassen und je einen männlichen und einen weiblichen Helfer mitschicken, der die Kinder bis zu Bank führt, Schlüssel/ Schrank/ Ausgangsmarke erklärt usw.
 - wenn die Kinder drinnen sind, dann alles zeigen: Duschen, WC, uws.
 - Kinder noch mal darauf hinweisen: DUSCHEN mit DUSCHGEL, keine Kaugummis, kein Schmuck, und **abmelden**, wenn sie gehen müssen/ aufs WC müssen
 - den Kindern noch mal die Helfer mit Namen vorstellen
- Wassergewöhnung (1. Stunde)
- in der ersten Stunde nach der Einführung der Kinder ins Bad: den Kindern sagen, dass sie keine Angst haben müssen, den Kindern zeigen, dass das Becken nicht tief ist (Helfer ins Wasser lassen)
 - Kinder aufstehen lassen, sollen sich gegenseitig an der Hand nehmen, den Kindern zeigen, wie man ins Wasser geht (Leiter rückwärts, nicht springen)
 - Kinder nacheinander über die Leiter ins Wasser lassen, dabei min. 1 Helfer an der Leiter, 1 draußen, der Rest der Helfer nimmt die Kinder im Wasser, alle halten sich sofort wieder an den Händen an einer Schlange
 - als Schlange mit den Kindern durchs Wasser laufen, langsam, schnell, vorwärts, rückwärts, Schultern hoch, Schultern ins Wasser, hüpfen, seitlich springen usw.
- Allgemeine Wassergewöhnung (2. Stunde)
- Kreis machen, hüpfen, springen, laufen; Ziel: Kinder sollen Wasser ins Gesicht bekommen und den Kopf unter Wasser bringen → darauf hinweisen, dass die Augen nicht gerieben werden

- Spiele machen, dabei möglichst viele Hilfsmittel einsetzen, wie Poolnoodles, Bretter (dabei auch gleich die richtige Handhaltung erklären), Tauchringe
 - Atemübung: Tischtennisball blasen, dabei den Mund in die Wasseroberfläche tauchen
 - Atemübung: im Wasser ausatmen
 - zum besseren Zusammenhalt: wenig Einzel-, viele Gruppenübungen (mehrere Leute auf eine Noodle, an einen Ring)
 - viele Übungen, bei denen Wasser spritzt, die Kinder sich viel bewegen (nicht auskühlen)
 - Übung zum Wasserwiderstand: erst Ring, dann Brett senkrecht ins Wasser getaucht durchs Wasser schieben
 - Übung: Windmühle (Arme kreisen)
 - Tauchen gleich am Anfang machen: erst mit einer Hand am Beckenrand, dann frei
 - Tauchübung mit Partner: 2 Kinder zusammen, einer geht mit dem Kopf unter Wasser, der andere zeigt Zahl mit den Fingern an; Sinn: Die Kinder sollen lernen, die Augen unter Wasser zu öffnen
 - wichtig: Gleitübungen: dazu am Anfang: Kreis machen, an den Händen halten, jeder 2 nimmt die Füße hoch und legt sich auf den Rücken
 - weitere Gleitübungen: aus 1-2m Entfernung zum Rand gleiten; Abstoßen vom Beckenrand zeigen, machen lassen (darauf achten, dass der Kopf im Wasser liegt)
 - für spätere Übungen: an den Beckenrand hängen üben: Hände an den Rand, Ellbogen gegen die Wand drücken, Füße müssen hochkommen
 - Springen mache ich nicht mehr extra, da geht zu viel Zeit verloren, es reicht, wenn die Kinder springen wenn sie ins Tiefe gehen und vorschwimmen!
- ab 3. Stunde
- Gleiten sollte in der 2 Stunde, zumindest mit Brett, von jedem beherrscht werden
 - in der 3. Stunde mit Beinschlagbewegung beginnen: Kinder vor der Bank hinsetzen lassen (Wichtig: IMMER, wenn die Kinder das Wasser verlassen, einen Helfer jeweils an eine Leiter schicken, Helfer verteilen die Kinder, dass jeder Platz hat UND etwas sieht); auf der Bank Beinschlag erst vormachen UND mit sprechen, dann Kinder mitmachen UND mitsprechen lassen; Helfer sollen den Kindern helfen, wenn Probleme sind (→ den Helfern sagen, diese Zeit nutzen sie meist um nichts zu machen statt zu helfen, aber gerade hier ist es wichtig, damit der Beinschlag von Anfang an sitzt!)
 - Kinder wieder ins Wasser, Gleitübungen machen
 - dann Kinder an en Beckenrand hängen, Ellbogen gegen die Wand und Beinschläge machen (Helfer unterstützen und führen die Füße); wenn's bei einigen nicht funktioniert, Kinder auf den Beckenrand legen (auf ein Brett legen!, Hüfte muss im Wasser sein!)
 - Gleiten
 - Kinder aus dem Wasser schicken, am Beckenrand aufstellen lassen und einer der Helfer macht Gleiten mit Beinschlag vor (auf Pausen zwischen den Beinschlägen beim Vormachenden achten), während des

Vormachens den Kindern erklären: Abstoßen – Gleiten – Anziehen – Grätschen – Schließen – PAUSE

- auch hier werden die Helfer sich erfahrungsgemäß nicht ums Vormachen reißen und Blödsinn machen, Schwimmen – das Verhalten aber unterbinden!
 - wieder Gleiten und dabei langsam mit Beinschlägen während des Gleitens beginnen, WICHTIG: auf Pausen zwischen den einzelnen Beinschlägen achten!
- Ende 4., Anfang 5. Stunde:
- mit Armzug beginnen
 - dazu die Kinder im Wasser verteilen, Schultern unter Wasser, Kursleiter steht am Beckenrand und macht Armzug vor, spricht dazu, Kinder machen mit und sprechen mit
 - auch hier mehr auf die Helfer achten als auf die Kinder: diese müssen, wenn nötig, den Kindern helfen und korrigieren und dürfen sich nicht noch unterhalten oder Blödsinn machen (oder gar ein paar Bahnen schwimmen gehen), Helfer darauf hinweisen, welche Kinder Schwierigkeiten haben
 - Kinder im Wasser wieder Gleiten lassen, mit Beinschlägen!!!
 - Abwechseln zwischen: Gleiten mit Beinschlägen und Gleiten mit Armzügen
- Gesamtbewegung:
- in der 6. Stunde sollte es möglich sein, mit der Gesamtbewegung zu beginnen
 - 3-er, 2-er, 1-er Zug: Kinder machen 3 Armzüge, dann 3 Beinschläge; 2 Armzüge, 2 Beinschläge; 1 Armzug, 1 Beinschlag
 - wieder Kinder außen an den Beckenrand stellen (wieder darauf achten, dass jeweils ein Helfer an jeder Leiter aufpasst)
 - ein Helfer macht vor, Kursleiter erklärt
 - Kinder ins Wasser schicken, Gesamtbewegung machen lassen, jetzt keine Schwimmbretter mehr dalassen, alle wegräumen (bis auf Einzelfälle, die noch nicht so weit sind)
 - so bald wie möglich mit einzelnen Kindern ins Tiefe gehen
- Sonstiges:
- Spiele: Ich mache mittlerweile nur noch bei der Wassergewöhnung am Anfang Spiele, später nicht mehr, auch nicht am Ende der Stunde, da dadurch viel Zeit verloren geht. Die erste Stunde sollte jedoch viel spielerisches beinhalten, damit die Kinder sich freuen und wiederkommen wollen, ab dann lässt das Verlangen nach Spielen eigentlich immer mehr nach
 - Springen: wie schon erwähnt genügt es, mit den Kindern erst zu springen, wenn's ins Tiefe geht zum Schwimmen; am besten den Kindern nicht anbieten, nur vom Beckenrand zu springen, sondern versuchen, dass alle gleich vom Startblock springen
 - Tauchen: Tauchen ganz am Anfang machen, nicht zu viel Zeit damit verbringen, nur wichtig, dass die Augen unter Wasser offen sind
 - Alles andere sollte klar sein, falls nicht, könnt ihr mich gerne fragen!