

Hilfe zur Selbsthilfe in Pandemiezeiten

Die Familie als Lernfeld zur Vorbereitung der Anfängerschwimmausbildung bei der DLRG

Das aktuelle Problem :

- Seit Monaten geschlossene Schwimmbäder, zwar mit kurzen Unterbrechungen, aber zu wenig Wasserzeit für die Ausbildung
- Laufende Kurse mussten pandemiebedingt sofort unterbrochen werden
- Übervolle Wartelisten für Schwimmkurse in unseren DLRG- Ortsgruppen und Schwimmbädern
- Der Sommer 2021 steht vor der Tür ...

Was können wir gemeinsam erreichen ?



Das Stichwort – Hilfe zur Selbsthilfe – meint :

- Vorbereitung der elementaren Lerngrundlagen zu Hause in der Dusche oder Badewanne mit vertrauten Menschen
- Abbau von Ängsten mit und im Wasser
- Die Grundlagen schaffen, dass das Element Wasser für Ihre Kinder zum vertrauten Freund wird und sie sich im Wasser wohlfühlen

Was wollen wir schaffen?

Ihren Kindern einen schnellen Einstieg in die Schwimmausbildung bei uns ermöglichen



Wie gliedert sich der Schwimmkurs bei uns ?



Gliederung eines Schwimmkurses

Ein Schwimmkurs bei der DLRG gliedert sich grundsätzlich in drei Phasen:

1. Wassergewöhnung
2. Wasserbewältigung
3. Wassersicherheit und erste Schwimmtechnik

Wassergewöhnung

- Ihr Kind geht gerne in die Badewanne oder unter die Dusche, es fühlt sich wohl im Element Wasser
- Haare und Gesicht waschen sind selbstverständlich. Dies passiert eigenständig und ohne Tränen
- In der Badewanne geht der Kopf gerne mal unter die Wasseroberfläche - und sei es nur beim Haare auswaschen
- Die Angst vor dem Element Wasser wird überwunden. Ihr Kind ist mit dem Wasser vertraut
- Ihr Kind kann unter Wasser die Luft ausblasen und Luftblasen erzeugen
- Ihr Kind öffnet unter Wasser die Augen und kann kleine Gegenstände erkennen und an die Wasseroberfläche heben

Wasserbewältigung

- Ihr Kind kann ohne Hilfe und ohne Festhalten mit dem Kopf unter Wasser mit geöffneten Augen tauchen
- Ihr Kind kann über Wasser ein- und unter Wasser bewusst ausatmen
- Ihr Kind kann im und ins Wasser selbstständig springen
- Ihr Kind kann auf der Wasseroberfläche in Bauch- und in Rückenlage schweben
- Ihr Kind kann sich vom Beckenrand abstoßen und in Bauch- und in Rückenlage gleiten

Wassersicherheit und erste Schwimmtechnik 1.0

- Ihr Kind kann den Brustbeinschlag (die Schwunggrätsche) ausführen
- Ihr Kind kann sich vom Beckenrand abstoßen und den Brustbeinschlag ausführen
- Ihr Kind kann den Brustarmzug ausführen
- Ihr Kind kann sich vom Beckenrand abstoßen und den Brustarmzug mit Atmung ausführen
- Ihr Kind kann sich vom Beckenrand abstoßen und die Gesamtbewegung ohne Atmung ausführen

Wassersicherheit und erste Schwimmtechnik 1.1

- Ihr Kind kann sich vom Beckenrand abstoßen und die Gesamtbewegung mit Atmung ausführen
- Ihr Kind kann einen Tauchgegenstand, mit geöffneten Augen, aus schulertiefem Wasser heraufholen
- Ihr Kind kann vom Beckenrand springen und 25 m Brustschwimmen. Dabei atmet es erkennbar ins Wasser aus

Was ist das Ziel ...



- Das Seepferdchen ist nun in greifbarer Nähe
- Es beginnt der weitere Konditions– und Technikaufbau und damit wird der Weg zum späteren **Freischwimmer** (Deutsches Schwimmabzeichen in Bronze) geebnet
- Mit dem abgelegten „**Freischwimmer**“ hat sich Ihr Kind „frei“ geschwommen und gilt fortan als – **Sicherer Schwimmer** – Dieses Ziel sollte spätestens zur Einschulung Ihres Kindes erreicht sein!



Haben Sie bis hierher Fragen ?



Zusammenfassung

Wassergewöhnung

- Ihr Kind geht gerne in die Badewanne oder unter die Dusche, es fühlt sich wohl im Element Wasser
- Haare und Gesicht waschen sind selbstverständlich. Dies passiert eigenständig und ohne Tränen.
- In der Badewanne geht der Kopf gerne mal unter die Wasseroberfläche - und sei es nur beim Haare auswaschen
- Die Angst vor dem Element Wasser wird überwunden. Ihr Kind ist mit dem Wasser vertraut.
- Ihr Kind kann unter Wasser die Luft ausblasen und Luftblasen erzeugen...
- Ihr Kind öffnet unter Wasser die Augen und kann kleine Gegenstände erkennen und an die Wasseroberfläche heben

Landesverband Niedersachsen

DLRG

Wasserbewältigung

- Ihr Kind kann ohne Hilfe und ohne Festhalten mit dem Kopf unter Wasser mit geöffneten Augen tauchen
- Ihr Kind kann über Wasser ein- und unter Wasser bewusst ausatmen
- Ihr Kind kann im und ins Wasser selbstständig springen
- Ihr Kind kann auf der Wasseroberfläche in Bauch- und in Rückenlage schweben
- Ihr Kind kann sich vom Beckenrand abstoßen und in Bauch- und in Rückenlage gleiten

Landesverband Niedersachsen

DLRG

Wassersicherheit und erste Schwimmtechnik

- Ihr Kind kann den Brustbeinschlag (die Schwunggrätsche) ausführen
- Ihr Kind kann den Brustarmzug ausführen
- Ihr Kind kann sich vom Beckenrand abstoßen und die Gesamtbewegung ohne Altmung ausführen
- Ihr Kind kann sich vom Beckenrand abstoßen und den Brustbeinschlag mit Altmung ausführen
- Ihr Kind kann sich vom Beckenrand abstoßen und den Brustarmzug mit Altmung ausführen
- Ihr Kind kann sich vom Beckenrand abstoßen und die Gesamtbewegung mit Altmung ausführen
- Ihr Kind kann einen Tauchgegenstand, mit geöffneten Augen, aus schultertiefem Wasser heraufholen
- Ihr Kind kann vom Beckenrand springen und 25 m Brustschwimmen. Dabei atmet es erkennbar ins Wasser aus

Landesverband Niedersachsen

DLRG

Was ist das Ziel ...



- Das Seepferdchen ist nun in greifbarer Nähe
- Es beginnt der weitere Konditions- und Technikaufbau und damit wird der Weg zum späteren Freischwimmer (Deutsches Schwimmabzeichen in Bronze) geebnet

- Mit dem abgelegten „Freischwimmer“ hat sich ihr Kind „frei“ geschwommen und gilt fortan als – Sicherer Schwimmer – Dieses Ziel sollte spätestens zur Einschulung Ihres Kindes erreicht sein!



Landesverband Niedersachsen

DLRG

Zusammenfassung

Wassergewöhnung

- Ihr Kind geht gerne in die Badewanne oder unter die Dusche, es fühlt sich wohl im Element Wasser
- Haare und Gesicht waschen sind selbstverständlich. Dies passiert eigenständig und ohne Tränen.
- In der Badewanne geht der Kopf gerne mal unter die Wasseroberfläche - und sei es nur beim Haare auswaschen
- Die Angst vor dem Element Wasser wird überwunden. Ihr Kind ist mit dem Wasser vertraut.
- Ihr Kind kann unter Wasser die Luft ausblasen und Luftblasen erzeugen...
- Ihr Kind öffnet unter Wasser die Augen und kann kleine Gegenstände erkennen und an die Wasseroberfläche heben

Landesverband Niedersachsen

DLRG

Wasserbewältigung

- Ihr Kind kann ohne Hilfe und ohne Festhalten mit dem Kopf unter Wasser mit geöffneten Augen tauchen
- Ihr Kind kann über Wasser ein- und unter Wasser bewusst ausatmen
- Ihr Kind kann im und ins Wasser selbstständig springen
- Ihr Kind kann auf der Wasseroberfläche in Bauch- und in Rückenlage schweben
- Ihr Kind kann sich vom Beckenrand abstoßen und in Bauch- und in Rückenlage gleiten

Landesverband Niedersachsen

DLRG

Wassersicherheit und erste Schwimmtechnik

- Ihr Kind kann den Brustbeinschlag (die Schwunggrätsche) ausführen
- Ihr Kind kann den Brustarmzug ausführen
- Ihr Kind kann sich vom Beckenrand abstoßen und die Gesamtbewegung ohne Altmung ausführen
- Ihr Kind kann sich vom Beckenrand abstoßen und den Brustbeinschlag mit Altmung ausführen
- Ihr Kind kann sich vom Beckenrand abstoßen und den Brustarmzug mit Altmung ausführen
- Ihr Kind kann sich vom Beckenrand abstoßen und die Gesamtbewegung mit Altmung ausführen
- Ihr Kind kann einen Tauchgegenstand, mit geöffneten Augen, aus schultertiefem Wasser heraufholen
- Ihr Kind kann vom Beckenrand springen und 25 m Brustschwimmen. Dabei atmet es erkennbar ins Wasser aus

Landesverband Niedersachsen

DLRG

Dies wird im Schwimmbad von
Personen mit guter
schwimmerischer Erfahrung und
Ausbildungsgeschick
durchgeführt

Was ist das Ziel ...



- Das Seepferdchen ist nun in greifbarer Nähe
- Es beginnt der weitere Konditions- und Technikaufbau und damit wird der Weg zum späteren Freischwimmer (Deutsches Schwimmabzeichen in Bronze) geebnet

- Mit dem abgelegten „Freischwimmer“ hat sich ihr Kind „frei“ geschwommen und gilt fortan als – Sicherer Schwimmer – Dieses Ziel sollte spätestens zur Einschulung Ihres Kindes erreicht sein!



Landesverband Niedersachsen

DLRG

Was können Sie mit Ihrem Kind zu Hause tun

Hier kommen Sie ins Boot und können wertvolle Vorarbeit leisten, bis der Schwimmkurs weitergeht oder Ihr Kind den Kurs beginnen kann...

**Helfen Sie uns bei der
Wassergewöhnung**



Wassergewöhnung

- Ihr Kind geht gerne in die Badewanne oder unter die Dusche, es fühlt sich wohl im Element Wasser
- Haare und Gesicht waschen sind selbstverständlich. Dies passiert eigenständig und ohne Tränen
- In der Badewanne geht der Kopf gerne mal unter die Wasseroberfläche - und sei es nur beim Haare auswaschen
- Die Angst vor dem Element Wasser wird überwunden. Ihr Kind ist mit dem Wasser vertraut
- Ihr Kind kann unter Wasser die Luft ausblasen und Luftblasen erzeugen
- Ihr Kind öffnet unter Wasser die Augen und kann kleine Gegenstände erkennen und an die Wasseroberfläche heben

Was geht zu Hause ?

Vorab ganz wichtig:

- Bei den Übungen KEINEN Druck aufbauen
- Das Kind soll SPASS und FREUDE am Element Wasser haben
- Ermutigen, loben
- Spielerisch das Element Wasser erleben
- Kleinschrittiges Üben macht es leichter und führt zu schnellen Erfolgen



Was geht zu Hause ?

Unter der Dusche :

- Gesicht waschen
- Wasser ins Gesicht laufen lassen
- Die Haare auswaschen
- Unter Wasser Luft auspusten
- Unter Wasser die Augen öffnen

**Das alles bitte ohne Shampoo,
sonst könnte es Tränen geben ...,
bitte auch keine Schwimmbrille
verwenden!**



Was geht zu Hause ?

In der Badewanne :

- Gesicht waschen
- Wasser ins Gesicht spritzen
- Die Haare auswaschen
- Kopf unter Wasser
- Unter Wasser Luft auspusten
- Unter Wasser die Augen öffnen

**Das alles bitte ohne Badeschaum,
sonst könnte es Tränen geben ...,
bitte auch keine Schwimmbrille
verwenden !**



Was geht zu Hause ...



Was können Sie sonst noch machen ?

Im Schwimmbad, wenn es wieder möglich ist:

- Gesicht waschen
- Wasser ins Gesicht spritzen
- Kopf unter Wasser
- Unter Wasser Luft auspusten
- Unter Wasser die Augen öffnen
- Nach Gegenständen tauchen
- Vom Beckenrand springen
- Auf dem Wasser schweben in Rückenlage

Was ist zu beachten :

- Bitte **keine** Schwimm- oder Taucherbrillen verwenden
- Bitte **keine** Schwimmflügel verwenden
- Bitte **keine** Schwimmringe verwenden

Geeignete Hilfsmittel sind :

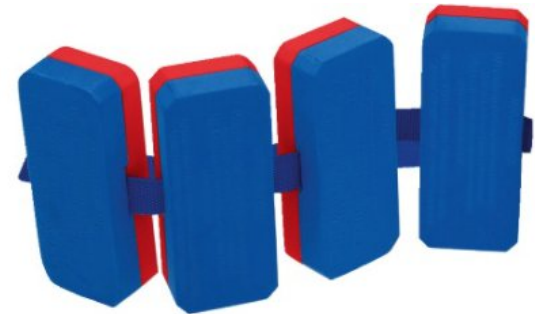
- Pool-Noodles
- Oberkörperstabilisatoren
- Schwimmbretter
- Tauchringe



So etwas sollte ein Tabu sein....



So können geeignete Schwimmhilfen aussehen...

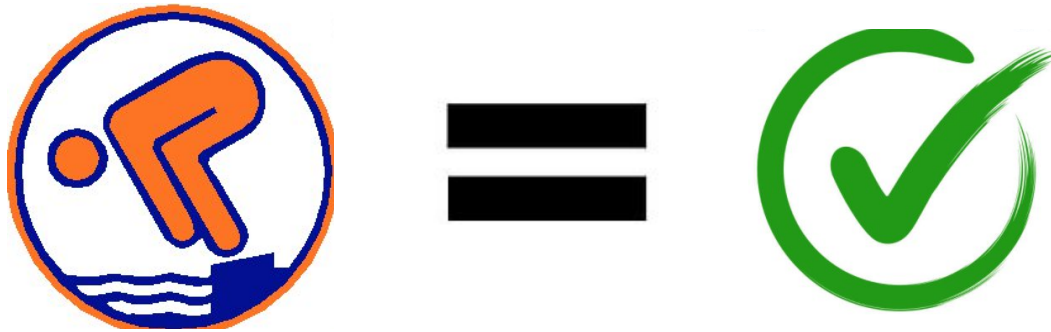


Unser gemeinsames Ziel

- Verkürzung der Kurszeiten, weil Ihre Kinder schon prima an das Element Wasser gewöhnt sind und keine Angst mehr haben - bestenfalls sparen wir so bis zu fünf Ausbildungsstunden
- Schnellstmöglicher Einstieg in die Phase der Wasserbewältigung oder sogar die Phase Wassersicherheit und erste Schwimmtechnik
- Damit erreichen wir schnellere Ausbildungserfolge und eine hohe Motivation bei Ihrem Kind und

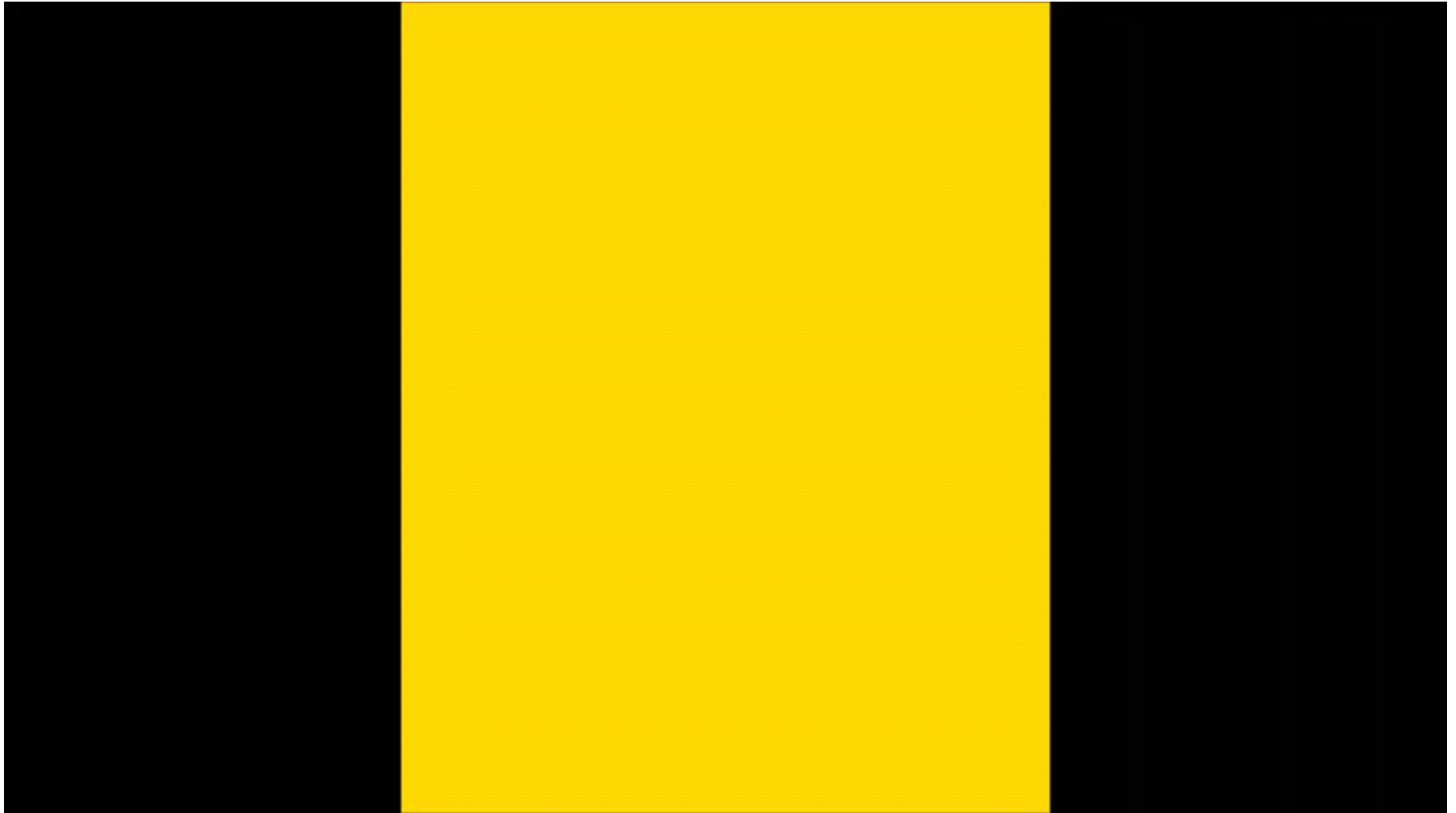
Unser gemeinsames Ziel

... vielleicht einen unbeschwerten und sorgenfreien Sommer für Sie und Ihre Familien in und am Wasser ...



Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und stehen für Fragen gerne zur Verfügung !

Auf geht's ... !



Vielen Dank für die Aufmerksamkeit

DLRG Landesverband Niedersachsen e.V.
Im Niedernfeld 4A
31542 Bad Nenndorf

Telefon: 0 57 23 . 94 63 94

Fax: 0 57 23 . 94 63 99

E-Mail: info@niedersachsen.dlrg.de

Internet: <http://niedersachsen.dlrg.de>