

Vor Kursbeginn schlau machen



Das Aktivbad
Lagune
COTTBUS

Vor Kursbeginn schlau machen

Bevor Sie sich entscheiden, das Kind zu einem Schwimmkurs anzumelden, sollten Sie die Aufmerksamkeit auf gebotene Kriterien richten.

1. Welche Qualifikationen können Schwimmlehrer oder Kursleiter vorweisen?
2. Umfasst der Schwimmkurs die empfohlene Dauer von mindestens zehn Übungsstunden mit Einheiten von jeweils 45 Minuten?
3. Können Anbieter mit überschaubaren Gruppengrößen aufwarten, die zehn Teilnehmer nicht überschreiten, damit Schwimmlehrer die Übersicht behalten und besteht die Möglichkeit bei Kinderkursen und Bedarf einen zweiten Betreuer hinzuzuziehen?
4. Können Schwimmkurse mit dem Ablegen von Schwimmabzeichen gekrönt werden? Insbesondere für Kinder gilt das „Seepferdchen“ als große Motivation.

Schwimmhilfen zwischen Wahl und Qual

Eine Warnung vorneweg: Aufblasbare Objekte wie Schwimmtiere, Bälle, Ringe oder Luftmatratzen suggerieren trügerische Sicherheit. Letztendlich sind sie keine Schwimmhilfen und für Nichtschwimmer absolut ungeeignet. Oberarmschwimmhilfen helfen Kindern, den Kopf über Wasser zu halten, schränken aber die Armbewegungen ein. Sie sind deshalb eher zum Planschen geeignet, wie auch Schwimmsitze mit denen Babys ans Wasser gewöhnt werden. Vielfaches Umkippen, habe bisweilen beängstigende Situationen herbeigeführt. Um diese auszuschließen empfiehlt es sich, dass Eltern ihre Kleinsten besser auf den Arm oder an die Hand nehmen.

Aufgrund ihrer Auftriebskörper haben sich Schwimmgürtel bewährt, die einfach um den Bauch gebunden werden. Dass diese sich speziell für den Schwimmunterricht anbieten, liegt an der gegebenen Arm- und Beinfreiheit. Für Fortgeschrittene werden alternativ die rund 1,50 Meter langen Schwimnudeln empfohlen. Die Schaumstoffrollen geben den gewünschten Auftrieb und können von Personen unabhängig von Größe und Gewicht genutzt werden. Eine absolute Sicherheit bieten die Nudeln nicht, da sie nicht direkt am Körper befestigt sind. Die Gefahr des Verlierens ist gegeben und vergleichbar mit den Eigenschaften, denen Schwimmbrettern nachgesagt wird.

Schwimmabzeichen – der Weg ist das Ziel

Frühschwimmer (Seepferdchen):

Sprung vom Beckenrand mit anschließendem 25 m Schwimmen in einer Schwimmart in Bauch- oder Rückenlage (Grobform, während des Schwimmens in Bauchlage erkennbar ins Wasser ausatmen). Heraufholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schultertiefem Wasser (Schultertiefe bezogen auf den Prüfling).



Jugendschwimmabzeichen Bronze (Freischwimmer):

Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 15 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 200 m zurückzulegen, davon 150 m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 50 m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne festhalten).

Einmal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines kleinen Gegenstandes (z.B. kleiner Tauchring).

Ein Paketsprung vom Startblock oder 1 m-Brett.

Kenntnis von Baderegeln.



Jugendschwimmabzeichen Silber:

Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 20 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 400 m zurückzulegen, davon 300 m in Bauch- oder Rückenlage, in einer erkennbaren Schwimmart und 100 m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne festhalten).

Zweimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines kleinen Gegenstandes (z.B. kleinen Tauchringen).

10 m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand im Wasser.

Ein Sprung aus 3 m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe.

Kenntnis von Baderegeln und Verhalten zur Selbstrettung (z.B. Verhalten bei Erschöpfung, Lösen von Krämpfen).



Jugendschwimmabzeichen Gold:

Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 30 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 800 m zurückzulegen, davon 650 m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 150 m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne festhalten).

Startsprung und 25 m Kraulschwimmen.

Startsprung und 50 m Brustschwimmen in höchstens 1:15 Minuten.

50 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder Rückenkraulschwimmen.

10 m Streckentauchen aus der Schwimm- (ohne Abstoßen vom Beckenrand).

Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen von 3 kleinen Gegenständen (z.B. kleinen Tauchringen) aus einer Wassertiefe von etwa 2 m innerhalb von 3 Minuten mit höchstens 3 Tauchversuchen.

Ein Sprung aus 3 m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe.

50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen.

Kenntnis der Baderegeln, Kenntnis der Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbstrettung und einfache Fremdreitung).

