

# Schwimmunterricht



**Bädergesellschaft**  
Böhmetal

# Konzept des Schwimmunterrichtes in der Bädergesellschaft Böhmetal mbH

## Einleitung

- Der hohen Zahl jährlich Ertrinkender gilt es durch Schwimmunterrichte entgegen zu wirken. Besonders gefährdet sind Kleinkinder und Kinder im Vorschulalter. Durch das rechtzeitige und professionelle Heranführen an das Element Wasser, werden für viele Kinder die Weichen für die Zukunft gestellt.
- Dabei geht es nicht nur um die Sicherheit im und am Wasser. Oftmals werden im Frühschwimmunterricht die Verhaltensnormen für die spätere gesundheitliche Entwicklung festgelegt. D. h. Menschen die schwimmen können und sich im Wasser bewegen leiden weniger an Krankheiten der Gelenke, der Herz-/ Lungen-Funktion und Muskel- u. Bindegewebeschwächen. Durch das Schwimmen und den statischen Druck des Wassers wird der gesamte Organismus gestärkt, die Fitness erhöht und bei Kindern die Motorik enorm verbessert.
- Mediziner weisen immer wieder auf Haltungsschäden bei kleinen Kindern hin, die durch Schwimmen (Stärkung der Brust- und Rückenmuskulatur) behoben werden können.
- Schwimmer, die das ganze Jahr regelmäßig - auch im Freien - schwimmen, stärken über den Kältereiz des Wassers das körpereigene Immunsystem, so dass bei ihnen Erkältungskrankheiten kaum auftreten.



# Die Hallenbäder



Hallenbad Bad Fallingbostal



Fitnessbad Walsrode

In den Hallenbädern in Bad Fallingbostal und Walsrode werden ganzjährig (ausgenommen  
Wartungszeiten) Schwimmunterrichte durchgeführt.

Beide Hallenbäder sind optimal für den Anfänger- und den weiterführenden  
Schwimmunterricht ausgestattet.

Sie verfügen jeweils über ein Lehrschwimmbecken, das über Stufen zu betreten ist und eine  
Wassertiefe von 0,40 m bis 1,20 m aufweist. Die Wassertemperatur beträgt idealerweise  
ständig mindestens 29 °C.

Des Weiteren ist in jedem Hallenbad ein 25 m langes und 10 m breites Schwimmbecken mit  
einer Wassertiefe von 1,40 m bis 3,50 m (Bad Fallingbostal) und 1,80 m bis 3,20 m  
(Walsrode) vorhanden.

Die Wassertemperatur in diesen Becken beträgt 27 °C, an den Warmbadetagen 29 °C. Die  
Becken sind über Einstiegleitern oder Treppe (Bad Fallingbostal) zu erreichen.

In beiden Hallenbädern wird seit einigen Jahren auf den Einsatz von Chlorgas zum  
Desinfizieren des Wassers verzichtet. Zur Anwendung kommt eine Chlorgranulat/Pellet-  
Verbindung, die wesentlich hautverträglicher und geruchsneutraler aber in der  
Wirkungsweise dem Chlorgas ebenbürtig ist.

# Die Schwimmlehrer



Jerzy Wojtowicz



Kai Hansen



Lukas Sobczyk



Rüdiger Hinerasky



Lars Rickers



Madlen Jann

Die Schwimmlehrer/innen sind für die Kinder wichtige Vertrauenspersonen, auf die sie sich verlassen können. Sie helfen den Kindern sich mit dem Wasser vertraut zumachen und können ihnen die Angst vor dem Wasser nehmen. Der Schwimmunterricht hat zwar das Erlernen des Schwimmens zum Ziel, soll aber auch Spaß machen und die Kinder nicht überfordern. So richten alle Schwimmlehrer/innen das Lerntempo des Schwimmunterrichtes auf den Entwicklungsstand der Kinder aus.

Alle Schwimmlehrer/innen verfügen über eine fundierte Ausbildung zum/r geprüften Schwimmmeister/in, Schwimmmeistergehilfen/in oder Fachangestellten für Bäderbetriebe und können auf eine mehrjährige Berufs- und Ausbildungspraxis verweisen.

Durch die Mitgliedschaft in diversen Berufsverbänden wird ein ständiger Erfahrungsaustausch gewährleistet, so dass die Schwimmlehrer/innen immer sehr gut informiert sind und über ein entsprechendes „Know-how“ verfügen.

Da unsere Schwimmlehrer/innen mehrere Fremdsprachen sprechen können auch englisch, polnisch und spanisch sprechende Teilnehmer ohne Probleme am Schwimmunterricht teilnehmen.

# *Der Schwimmunterricht*

Der Schwimmunterricht beinhaltet  
15 Stunden a 45 Minuten. Interessenten  
melden sich oder die entsprechende  
Person rechtzeitig in dem jeweiligen  
Hallenbad an.

## Ziel

Kinder im Vorschulalter ab 5 Jahren befinden sich im idealen Alter das Schwimmen zu erlernen. In kleinen Gruppen (10 Personen) werden die Kinder professionell und einfühlsam an das Element Wasser herangeführt. In einer vertrauten Atmosphäre werden die Kinder über die einzelnen Phasen des Schwimmunterrichts spielerisch und unter Einsatz diverser Hilfsmittel (Schwimmbretter, Pool-Nudeln, Tauchringe etc.) zum selbstständigen Schwimmen geführt.



## Die 1. Stunde

Die Kinder werden in dem jeweiligen Hallenbad von dem/der Schwimmlehrer/in begrüßt und in Empfang genommen. Mit den Eltern und Begleitpersonen werden in dieser ersten Stunde nötige Detailfragen erörtert.

Die Kinder werden (ohne Eltern) mit den Örtlichkeiten des Hallenbades vertraut gemacht und somit zu einer gewissen Selbstständigkeit ermutigt.

Im Anschluss treffen sich alle Kinder in der Schwimmhalle - auf der Wärmebank am Lehrschwimmbecken sitzend - wieder. Von hier aus wird beim ersten Mal gemeinsam das unbekannte Lehrschwimmbecken erobert. Dieses Ritual wird den gesamten Schwimmunterricht begleiten.

## Wasserbewältigung



Die Kinder lernen - teilweise in Gruppenspielen - mit dem Auftrieb und statischen Druck des Wassers umzugehen.

(Z. B. auf das Schwimmbrett stellen / Froschspiele etc.).

# Wassergewöhnung



Einige Übungen aus der Wassergewöhnung begleiten in spielerischer Form den Schwimmunterricht bis zur letzten Stunde. Sie dienen der Festigung und Automatisierung bestimmter Bewegungs- und Verhaltenselemente.

- Auf dem Wasser in Brust- und Rückenlage gleiten  
Diese Übung wird in spielerischer Form als Partnerübung oder mit dem Schwimmbrett durchgeführt.
- Ausatmen ins Wasser durch Mund und Nase  
Durch das Fortblasen von Tischtennisbällen und Blubberübungen erfahren die Kinder das Gefühl des Wasserwiderstandes.
- Leichte Tauchübungen im flachen Wasser  
Durch Heraufholen von kleinen Tauchringen aus geringer Wassertiefe erlernen die Kinder in spielerischer Form die Überwindung des Auftriebes und beginnen sich unter Wasser zu orientieren.
- Ungeformte Sprünge vom Beckenrand  
Sprünge, die z. T. an der Hand geführt gesprungen werden, dienen der Mutschulung und sicheren Bewegung im Wasser.
- Erarbeiten der Arm- und Beinbewegung in Grobform  
Um den Bewegungsablauf des Beinschlages beobachten zu können, setzen sich die Kinder anfänglich auf die Stufen des Lehrschwimmbeckens. Mit dem Schwimmbrett in den Händen werden aus einer gleitenden Position heraus langsame, deutliche Beinschläge entwickelt.

# Wassergewöhnung (Vorbereitung auf die Schwimmtechniken)

- Gleitübungen mit Einbindung des Beinschlages  
Während des Gleitens werden konzentriert ein bis drei Beinschläge durchgeführt. Gleichzeitig wird mit dem Gesicht im Wasser in das Wasser ausgeatmet. Diese Grundlagenübung ermöglicht das Gleiten unter der Wasseroberfläche.
- Schulung des Abtauchens von der Beckenwand und Wasseroberfläche  
Tauchübungen mit Ertauchen eines Ringes als Orientierungsübung. Auf der Wasseroberfläche liegend in das Wasser ausatmen, dabei das Absinken des Körpers erkennen.
- Beinschlag und Armzug als ganzheitliche Bewegung  
Unter Einbeziehung von Auftriebsmitteln (Schwimmärmel, Schwimmgürtel, Pool-Nudel) wird die Koordination zwischen Beinschlag und Armzug angestrebt.



Alle vorher genannten Übungen werden ausschließlich im Lehrschwimmbecken erlernt und verfestigt.

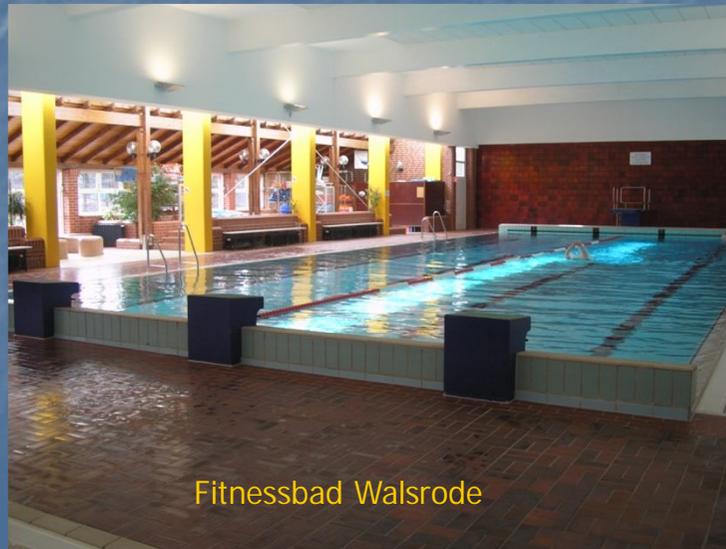
# Umsetzen und erweitern der erlernten Bewegungen im Schwimmbecken

Die bekannten Bewegungselemente werden unter Einsatz der o. g. Auftriebsmittel im „großen“ Becken wiederholt.

In dem Bewegungsablauf wird in spielerischer Form die Atmung mit einbezogen (z. B. Hände weg pusten).

Durch z. T. begleitete Sprünge vom Beckenrand und 1 m Sprungbrett erfahren die Kinder die Auftriebskraft des Wassers. Aus der Sprungbewegung heraus gelangen die Kinder in die Schwimmlage und bewegen sich mit gezielt eingesetzten Schwimmbewegungen vorwärts.

Durch ökonomisch ausgeführte Schwimmbewegungen verringert sich der Bedarf an Auftriebsmitteln und führt dazu, ohne Hilfsmittel zu schwimmen.



Fitnessbad Walsrode



Hallenbad Bad Fallingbostal

## *Schwimmen im tiefen Wasser*

- Werden anfänglich nur kurze Stecken schwimmend zurückgelegt, können mit Zunahme der Sicherheit und gut ausgeführten Bewegungen die Strecken ständig erweitert werden.
- Mit dem Sprung vom Beckenrand, einer geschwommenen Strecke von 25 m und das ertauchen eines Ringes aus schulertiefem Wasser, sind die Voraussetzungen zum Erwerb des Frühschwimmerzeugnisses erfüllt.



# Anmerkung

Es kann vorkommen, dass man fleißig und eifrig trainiert hat und sich große Mühe gegeben hat aber trotzdem die Kraft nicht ausreicht um 25 m durchzuschwimmen.



**Kein Problem**, es werden ständig neue Schwimmkurse durchgeführt, in die bei Bedarf auch später eingestiegen werden kann. Alle Schwimmlehrer/innen der Bädergesellschaft Böhmetal distanzieren sich davon, ihre Schwimmschüler mit Druck und Härte zum Schwimmen zu bringen. Absolute Priorität haben Spaß und Freude am Element Wasser, damit die Kinder auch morgen gern wieder kommen.