



swiss
swimming

swimsports.ch



Ihre Rettungsschwimmer

Schwimmsport-Konzept

Kindersport



1 Inhaltsverzeichnis

| | | |
|-----|---|----|
| 1 | Grundlagen | 3 |
| 1.1 | Verantwortung | 3 |
| 1.2 | Entwicklung | 3 |
| 1.3 | Philosophie | 3 |
| 1.4 | Vision | 3 |
| 2 | Das Ausbildungskonzept | 4 |
| 2.1 | Grundsätze | 5 |
| 2.2 | Schwerpunkte | 5 |
| 3 | Der Schwimmunterricht | 6 |
| 3.1 | Die neun Bewegungsgrundformen | 7 |
| 3.2 | Methodische Grundlagen | 7 |
| 3.3 | Technische Grundlagen | 9 |
| 3.4 | Herausforderungen im Schwimmunterricht mit Kindern | 9 |
| 3.5 | Die Kinder | 11 |
| 3.6 | Die Eltern | 12 |
| 4 | Der Wettkampf | 14 |
| 4.1 | Schwimmen | 14 |
| 4.2 | Wasserball | 15 |
| 4.3 | Artistic Swimming (Synchronschwimmen) | 15 |
| 5 | Der Leiter Schwimmsport Kindersport | 15 |
| 5.1 | Anforderungsprofil | 15 |
| 5.2 | Aus- und Weiterbildung | 16 |
| 6 | Die Einführung, Umsetzung und Auswertung | 19 |
| 7 | Links | 21 |
| 8 | Literatur | 21 |
| 9 | Impressum | 21 |
| 10 | Anhang | 21 |
| 1. | Lektionsbeispiele | 21 |
| 2. | Leitfaden zur Durchführung von J+S-Angeboten im Kindersport | 21 |

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird nur die männliche Form verwendet. Diese schliesst die weibliche Form immer mit ein

1 Grundlagen

1.1 Verantwortung

Sportvereine und -verbände haben eine tragende Rolle an der Entwicklung der Kinder. Dies sowohl in sportlicher wie auch in persönlicher Hinsicht. Sie tragen dazu bei, ein bewegungsreiches, kindergerechtes Umfeld zu schaffen, damit Kinder sich alters- und entwicklungsgemäss entfalten können.

1.2 Entwicklung

Schwimmen ist schon seit jeher eine der beliebtesten Sportarten in der Schweiz. Laut einer aktuellen Studie des Bundesamtes für Sport hat Schwimmen gegenüber dem Jahre 2008 als Lifetime-Sportart weiter an Popularität gewonnen¹. Unter anderem „[...] zeigt die detaillierte Analyse, dass vor allem Skifahren, Wandern und Schwimmen auch bei den jüngeren Altersgruppen zulegen konnten.“²

In der Schweiz gibt es sehr viele Möglichkeiten, die Freizeit am und im Wasser zu verbringen. Eine hohe Wasserkompetenz ist daher unabdingbar und von grossem Vorteil. Nicht nur, um bei einem Sturz ins Wasser nicht zu ertrinken. Laut der Schweizerischen Lebensrettungs-Gesellschaft³ (SLRG) ertranken im Jahr 2014 27 Menschen, davon 3 Kinder.⁴ Des Weiteren kann der Schwimmsport, dank der geringen Körperbelastung im Wasser und der gut trainierbaren Konditionsfähigkeit, als Basissportart bis ins hohe Alter ausgeübt werden und unterstreicht somit einen gesunden Lebensstil.

1.3 Philosophie

Die Philosophie des Schwimmsports ist es, möglichst vielen Kindern das Schwimmen beizubringen und dabei gleichzeitig die Freude am Wasser und den dazu notwendigen Respekt zu vermitteln.

Schwimmen ist eine Fähigkeit, die jeder Mensch beherrschen sollte, sei es nur zum Vergnügen oder um einen unglücklichen Zwischenfall im Wasser unbeschadet zu überstehen.

Kinder sollen auf spielerische Art und mit viel Freude und Spass schwimmen lernen. In jedem Unterricht, an jedem Wettkampf und in jedem Lager soll gelacht, geleistet und etwas gelernt werden. Die drei L (Lachen, Leisten, Lernen) bilden die Eckpunkte jeder Schwimmlektion.

1.4 Vision

Jährlich durchlaufen etwa 50'000 Kinder die Grundausbildung in Schwimmschulen⁵. Unsere Vision ist es, noch mehr Kinder für den Schwimmsport zu begeistern und sie für einen lebenslangen aktiven und gesunden Lebensstil zu mobilisieren. Dabei wird Qualität vor Quantität gesetzt. Die qualitative Verbesserung des Kinderschwimmens in der Schweiz soll angestrebt werden. Durch individuell und kindergerecht angepasstes Lernen wird die Ausbildung effizienter und die Schwimmkompetenz der Kinder gesteigert.

¹ Sport Schweiz 2014; Lamprecht, M. et al. (2014)

² Sport Schweiz 2014; Lamprecht, M. et al. (2014)

³ Informationen zur Schweizerischen Lebensrettungs-Gesellschaft, finden Sie unter: www.srlg.ch

⁴ Ertrinkungsstatistik 2014, SRLG

⁵ Hochrechnung der Swiss Swimming Schwimmschulen

2 Das Ausbildungskonzept

Dieses Ausbildungskonzept soll die Philosophie und Vision eines qualitativ hochstehenden Schwimmunterrichts aufzeigen. Es soll als Unterstützung für Leiter Schwimmsport Kindersport gelten sowie zur Gestaltung eines effizienten, individuellen und altersgerechten Unterrichts beitragen. Ziel ist es ein **vielseitiger und kindergerechter Schwimmunterricht** (Kapitel „Der Schwimmunterricht“, Seite 6) mit vielen Varianten und diversen Möglichkeiten zu verdeutlichen, wie einige Lektionsbeispiele im Anhang 1 darstellen.

Die Thematik der **kindergerechten Wettkämpfe** wird im Kapitel „Der Wettkampf“ (Seite 14) aufgegriffen und durch fundierte Beispiele beschrieben. Dabei werden verschiedene Varianten von vielseitigen und polysportiven Arten des Wettbewerbs im Schwimmsport beschrieben.

Die qualitativ hochstehende **Ausbildung** der Leiter spielt dabei eine wesentliche Rolle. Im Kapitel „Der Leiter Schwimmsport Kindersport“ (Seite 15) werden die Besonderheiten eines guten Leiters thematisiert und der Weg zum Leiter Schwimmsport Kindersport aufgezeigt.

Mit diesem Konzept soll erreicht werden, dass die Kinder, welche einen Schwimmunterricht besuchen, von qualitativ guten Lektionen profitieren und möglichst schnell und effizient schwimmen lernen. Das gelingt durch Konzentration auf das Wesentliche sowie durch einen gezielten und gut strukturierten Aufbau.



2.1 Grundsätze⁶

Lernen und leisten durch Spass am Unterricht

Ein Kind, das Spass und Freude am Unterricht hat, ist länger leistungs- und aufnahmefähig. Dadurch kann ein entsprechend grösserer Lernerfolg erzielt werden. Für den kindergerechten Schwimmunterricht bedeutet dies, dass die spielerische, abwechslungsreiche und spannende Gestaltung des Unterrichts im Mittelpunkt stehen soll. Zudem ist zu beachten, dass in einer kindergerechten Sprache gesprochen wird. So sollen zum Beispiel die Übungen, die Lerninhalte und Lernziele mittels Bildern, Metaphern und Geschichten vermittelt werden.

Lernen und üben durch vielseitiges und variables Wiederholen

Damit eine richtige Technik eingeprägt werden kann, muss sie kontinuierlich und durch möglichst vielseitige Formen mehrfach geübt werden. Wiedererkennbare Aufgaben und Übungen sind für die Kinder von grosser Bedeutung, da sie durch regelmässige kleine Erfolgserlebnisse motiviert werden. Durch Variieren der Übungsformen soll der Unterricht trotzdem abwechslungsreich und spannend gestaltet sein. Dies kann mit der Einbindung der neun Bewegungsgrundformen in den Schwimmunterricht sehr gut erreicht werden.

Lernen durch aktives Üben

Aktives Üben mit grösstmöglicher Bewegungszeit soll Ziel jeder Schwimmlektion sein. Wartezeiten am Beckenrand werden durch das Gestalten eines effizienten und bewegungsreichen Unterrichts vermieden. Dabei ist zu beachten, dass das Vorzeigen und Nachmachen neuer Bewegungs- oder Übungsformen der Grundstein des Lernens im Kindesalter ist.

2.2 Schwerpunkte

Schwimmen lernen

Das Hauptziel im Schwimmunterricht mit Kindern ist es, dass sie möglichst viele Erfolgserlebnisse beim Schwimmen Lernen erfahren dürfen. Das wiederum soll dazu führen, dass die Kinder weitere Kurse besuchen und später dem Schwimmsport, beziehungsweise der Bewegung im Wasser treu bleiben.

Die Kinder werden im Unterricht stetig beobachtet, beurteilt und beraten, damit ein Lernfortschritt erzielt wird. Für die Beobachtung der Kinder müssen sinnvolle Organisationsformen gewählt werden (Kapitel „Der Schwimmunterricht“, Seite 6). Durch die Beurteilung ist der Leiter Schwimmsport Kindersport in der Lage, die Kinder zu beraten und ihnen entweder eine Empfehlung für den nächsten Ausbildungslevel oder andernfalls für eine Kursrepetition zu geben.

Die Kinder sollen während des ganzen Kurses die Möglichkeit haben, ohne Druck die entsprechenden Übungen zu erlernen. Eine Überprüfung der Lernziele am Ende des Kurses, in Form einer Prüfung, sollte vermieden werden, damit das Scheitern wegen Prüfungsdruck nicht als Negativerlebnis haften bleibt.

Spiele und Geschichten, sowie regelmässiges, angebrachtes Lob sollen zu freudvollem Lernen und positiven Ergebnissen führen und damit die Begeisterung der Kinder am Schwimmunterricht und für weitere Kursbesuche hochhalten.

⁶ Swiss Swimming Teachers Guide (2014)

Schwimmen lehren

Der Übergang vom Lernenden zum Lehrenden muss qualitativ hochstehend und gut strukturiert aufgebaut werden. In den Leiterausbildungen soll grossen Wert auf die methodische und soziale Kompetenz der zukünftig Lehrenden gelegt werden. Die Angebote sollen es jedem Leiter ermöglichen, einen massgeschneiderten Ausbildungsweg zu wählen, der den persönlichen Zielen entspricht.

Schwimmsport erleben

Ziel ist es, die Kinder vielseitig und polysportiv auszubilden. Bereits die Kleinsten sollen in der Grundausbildung Kontakt mit allen Schwimmsportarten (Schwimmen, Synchronschwimmen, Wasserball, Wasserspringen, Rettungsschwimmen und Freitauchen) haben. Die Integration der Bewegungsgrundformen bietet dem Leiter vielseitige Möglichkeiten, die Koordination der Kinder zu schulen und ermöglicht es ihnen, sowohl für ihre sportliche, wie auch deren persönliche Entwicklung eine breite Basis zu schaffen.

3 Der Schwimmunterricht

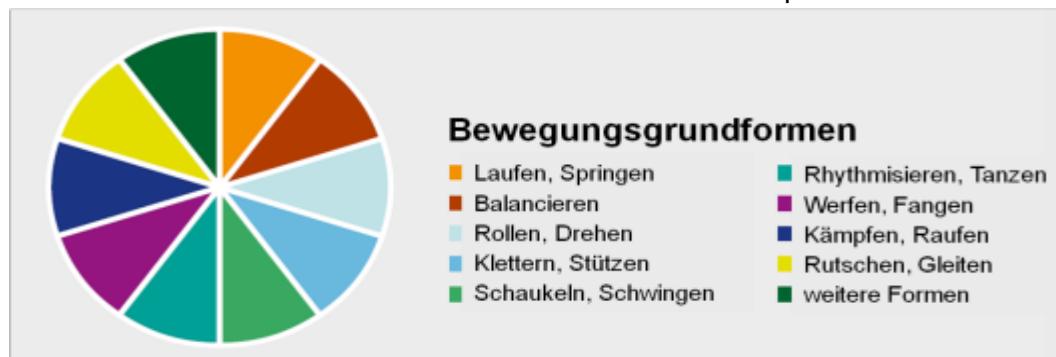
Als polysportive Grundausbildung bietet sich der Schwimmsport besonders an. Im Wasser kann sehr vielseitig und spielerisch trainiert werden, was die Grundvoraussetzung für eine breite sportliche Basisausbildung ist. Dies wiederum erleichtert den Einstieg in die Sportwelt.

Ein guter Schwimmunterricht mit Kindern ist...

- **abwechslungsreich:** zum Erreichen der Zielformen werden verschiedene Übungsformen und Variationen eingesetzt
- **spannend:** spielerisch und mit positiven Erlebnissen werden die Kinder zum Ziel hingeführt
- **altersgerecht:** ihrem Alter entsprechend werden die Kinder gefördert und gefordert. Metaphern unterstützen die bildliche Darstellung von Übungen.
- **interessant:** durch mitreissende Geschichten erleben die Kinder einen unterhaltsamen Unterricht
- **spassig:** zu jeder Unterrichtseinheit gehören Übungen, bei denen die Kinder viel lachen können
- **sozial:** die Kinder werden aufgefordert, im Team zu arbeiten. Übungen, bei denen die Kinder einander helfen müssen, sollen in jedem Unterricht vorkommen.

3.1 Die neun Bewegungsgrundformen

Die Integration der neun Bewegungsgrundformen in den Schwimmunterricht bietet den Kindern die optimale Basis zur Entwicklung der sportartspezifischen Fertigkeiten und erleichtert das Kennenlernen der verschiedenen Schwimmsportarten.



(Quelle: Bundesamt für Sport BASPO, (<http://www.jugendundsport.ch/internet/jsp/de/home/jsp-kids/uebersicht.html>) letzte Konsultation 06.09.2016)

Beispiele für die Integration der Bewegungsgrundformen im Schwimmsport:

- **Laufen, Springen:** die Kinder ahmen verschiedene Tierarten nach und laufen, hüpfen, springen, rennen im Wasser umher.
- **Balancieren:** die Kinder balancieren auf einem Schwimmbrett oder Ball sitzend/stehend (Brett/Ball befindet sich unter Wasser).
- **Rolle, Drehen:** die Kinder machen einen Purzelbaum im Wasser und versuchen sich dabei zu orientieren.
- **Klettern, Stützen:** die Kinder klettern nach einer Übung ohne Hilfe aus dem Wasser.
- **Schaukeln, Schwingen:** die Kinder schwingen sich über eine an der Decke befestigten Liane, vom Beckenrand ins Wasser. Zwei Personen halten das Kind an den Händen und schwingen es vom Beckenrand übers Wasser.
- **Rhythmisieren, Tanzen:** die Kinder führen eine kleine Choreographie zum Takt einer Musik, mit verschiedenen Elementen aus dem Synchronschwimmen, auf.
- **Werfen, Fangen:** die Kinder passen sich gegenseitig einen Wasserball zu.
- **Kämpfen, Raufen:** die Kinder bilden zwei Mannschaften und spielen gegeneinander Unterwasser-Rugby. Körperkontakt ist erlaubt.
- **Rutschen, Gleiten:** die Kinder rutschen auf einem Brett, welches der Leiter festhält, ins Wasser .

Diese Grundlagen sind die Voraussetzung zu einer ganzheitlichen, vielseitigen und polysportiven Ausbildung im Schwimmsport. Dem Übergang zu weiterführenden Disziplinen (Schwimmen, Synchronschwimmen, Wasserball, Wasserspringen, Freitauchen, Rettungsschwimmen) steht somit nichts im Weg.

3.2 Methodische Grundlagen

Jede Lektion soll und muss methodisch hinterfragt und durchdacht sein. Dies beginnt bereits bei der Planung einer Lektion in der die passende Organisationsform zur geplanten Übung gewählt wird. Die Unterrichtsprinzipien bilden den Rahmen der Lektion und beeinflussen wiederum die Methodik.

Drei Lektionsbeispiele für einen vielseitigen und kindgerechten Schwimmunterricht mit Kindern im Alter von 5-10 Jahren, sind im Anhang 1. beigelegt.

Organisationsformen

Die Wahl einer Organisationsform ist abhängig von der teilnehmenden Gruppe, dem Ziel der Übung, dem zur Verfügung stehenden Raum, dem eingesetzten Material sowie der vorhandenen Infrastruktur. Die optimale Organisationsform soll einen sicheren Unterricht sowie eine grösstmögliche Bewegungszeit im Wasser ermöglichen. Da Wasser dem Körper sehr viel Wärme entzieht, gilt speziell im Schwimmunterricht, die Wartezeiten und Erklärungsphasen kurz zu halten.

Beim Unterricht mit Einsteigern ist insbesondere auf folgende Punkte zu achten:⁷

- Die Kinder haben jederzeit Kontakt zum Boden, dem Beckenrand oder zum Leiter.
- Der Leiter hat zu jeder Zeit alle Kinder im Blickfeld.
- Der Leiter befindet sich während des Unterrichts im Wasser. Das Vertrauen und die Sicherheit der Kinder werden dadurch erhöht.

Auch im Unterricht mit Fortgeschrittenen soll der Leiter zeitweise im Wasser unterrichten. Kinder verarbeiten visuelle und taktile Informationen besser als rein akustische Signale. Daher wird das Lernen der Kinder durch Vorzeigen neuer Übungen bzw. Vornehmen von Korrekturen im Wasser unterstützt⁸.

Durch Variation der Organisationsformen wird die Vielseitigkeit der verschiedenen Übungsformen unterstützt. Damit wird ein vielfältiges Lernen mit vielen Organisationsformen und ohne lange Erklärungen ermöglicht.

Unterrichtsprinzipien⁹

„Von der Teil- zur Gesamtbewegung“

Das Lernen über gezielte Aufbau- und Übungsreihen führt die Kinder von den einfachen Bewegungsstrukturen zu den komplizierteren beziehungsweise koordinativ anspruchsvolleren Gesamtbewegungen.

„Vom Einfachen zum Schwierigen“

Neue Bewegungsabläufe sollen in ihrer einfachsten Form eingeführt und mit fortschreitendem Lernerfolg stetig erschwert werden.

„Vom Bekannten zum Unbekannten“

Kinder sollen mit bekannten Bewegungsmustern abgeholt werden und neue, unbekannte Bewegungen darauf aufbauen.

„Tauchen als Grundvoraussetzung für das Schwimmen Lernen“

Um schwimmen zu lernen ist es zwingend notwendig, dass ein Kind den Kopf ins Wasser eintauchen kann. Nur so kann auch eine optimale Wasserlage erlernt und die Sicherheit gewährleistet werden. Deshalb wird in der Wassergewöhnung sehr viel Wert auf das Tauchen gelegt. Die Ausatmung unter Wasser spielt von Anfang an eine wichtige und zentrale Rolle. Zudem ist die Gewöhnung ans Wasser erst abgeschlossen, wenn sich ein Kind auch unter Wasser wohl fühlt.

⁷ Swiss Swimming Teachers Guide (2014)

⁸ Swiss Swimming Teachers Guide (2014)

⁹ Swiss Swimming Teachers Guide (2014)

„Weniger ist mehr“

Kinder sollen mit einer limitierten Anzahl an Übungen konfrontiert werden, welche vielseitig variiert werden. Dies trägt zu einem effizienten und zielfokussierten Üben der Zielformen bei.

3.3 Technische Grundlagen

„Unter Schwimmsporttechnik versteht man eine bestimmte Bewegungsausführung im Wasser, welche aufgrund von theoretischen Analysen als „optimal“ definiert wurde.“¹⁰ Anhand dieses Wissens, soll nun der Schwimmsportler die Bewegungsaufgabe im Wasser möglichst ökonomisch ausführen können. Denn durch Bewegungsökonomie kann sowohl Kraft wie auch Energie gespart werden.

Zudem „...zeigt sich, dass koordinativ besser geschulte Sportler schneller die richtige sporttechnische Ausführung erlernen als solche, die über einen geringen Bewegungsschatz und damit über eine begrenzte koordinative Basis verfügen.“¹¹ Womit wiederum die Wichtigkeit der vielseitigen und polysportiven Basis unterstrichen wird.

3.4 Herausforderungen im Schwimmunterricht mit Kindern

Sicherheit

Da der Schwimmsport eine Sicherheitssportart ist, steht die Sicherheit bei Einsteigern, aber auch bei Fortgeschrittenen klar im Vordergrund. Das beginnt bereits bei der Planung einer Lektion und der Überlegung, welche Organisationsformen gewählt werden müssen, damit zu jeder Zeit die Sicherheit gewährleistet ist. Der Leiter ist verantwortlich dafür, dass die Sicherheitsmaßnahmen eingehalten werden. Er kennt das Schwimmbad und dessen Sicherheitseinrichtung.

Water Safety Check (WSC)

„Der Water Safety Check hat zum Ziel, eine umfangreiche Wasserkompetenz der Kinder zu fördern. In erster Linie geht es um die persönliche Kompetenz der Selbstrettung.“¹²

Die Kinder müssen folgende Übungsabfolge, ohne Unterbrechung ausführen können, um den WSC-Ausweis zu erhalten:

- Rolle / Purzeln ins Wasser (Simulation eines Sturzes ins Wasser)
- Sich eine Minute an Ort über Wasser halten (orientieren)
- 50m schwimmen (Rettung an Land)

Es muss jedoch dringend darauf hingewiesen werden, dass das Bestehen des WSC ein Kind nicht automatisch dazu befähigt alleine und unbeaufsichtigt ins Schwimmbad zu gehen. Es ist nicht die Aufgabe eines Bademeisters, einzelne Kinder zu beaufsichtigen. Die Eltern müssen die Situation und vor allem das Können ihres Kindes realistisch einschätzen¹³.

Der WSC ist bereits in einigen Kantonen im Schulschwimmen integriert. Ziel ist es, dass die Kinder etwa auf der Stufe der 4. Primarklasse den WSC absolvieren und bestehen können.

Unterrichtsdauer

Der Schwimmunterricht mit Kindern sollte stets vielseitig, abwechslungsreich und kindergerecht sein. Als grosse Herausforderung gilt dabei zu beachten, dass Kinder im Wasser sehr schnell frieren und die Unterrichtsdauer auch von äusseren Einflussfaktoren (Reservierungszeiten der Wasserfläche, Anzahl Kurse pro Abend, etc.) bestimmt wird. Zudem

¹⁰ Swiss Swimming Teachers Guide (2014)

¹¹ Optimales Training, 7. Auflage; Weineck, J. (1990)

¹² Swiss Swimming Teachers Guide (2014)

¹³ Swiss Swimming Teachers Guide (2014)

wird im Leitfaden zur Durchführung von J+S Angeboten Kindersport Allround (Anhang 1) eine Aktivitätsdauer von mindestens 60 Minuten vorgegeben.

Der Leiter muss sich dessen bei der Planung des Unterrichts bewusst sein und entsprechende Massnahmen treffen. Beispielweise können verschiedene Sequenzen aus den 9 Bewegungsgrundformen (Kapitel „Der Schwimmunterricht“, Seite 6) oder komplexe Technikabläufe vor, zwischen oder nach der Unterrichtslektion, an Land durchgeführt werden.

Weitere Methoden eines vielseitigen, abwechslungsreichen und kindergerechten Unterrichts, trotz erschwerter Bedingungen:

- polysportive Übungen anwenden (Schwimmen, Wasserball, Synchronschwimmen, Wasserspringen, Rettungsschwimmen, Freitauchen, etc.)
- Landtraining einbauen (für ergänzende Übungen der Bewegungsvielfalt)
- Vielseitiges, variables Wiederholen
- Viel Bewegungszeit einplanen
- Spielzeit mit Übungszeit abwechseln

Infrastruktur

Da die „optimale Infrastruktur“ mit adäquater Wassertemperatur, einem sinnvoll eingerichteten Materialraum, vielen Möglichkeiten zu polysportiven Betätigungen (Rutschbahn, Sprungbrett, Wasserballnetz, etc.), Aufsichtspersonal, Hubboden, etc. eher selten vorhanden ist, müssen sich die Leiter auf Kompromisse einstellen und kreativ sein.

Beispiele:

- Tauchringe aus PET-Flaschen, gefüllt mit Kieselsteinen, basteln
- Wasserballkörbe durch Gegenstände ersetzen, welche mit dem Ball berührt, getroffen oder zu Fall gebracht werden müssen
- Verwendung von schwimmendem oder sinkendem, wasserfestem Material und Alltagsgegenständen (LEGO's, Gummitiere, Waschlappen, Kochlöffel, Giesskannen etc.)
- Landtraining zum Aufwärmen, für Technikübungen, etc. nutzen, um der eingeschränkten Wasserflächensituation entgegenzuwirken
- Bewegungsreiche Übungen langen Erklärungen vorziehen

Heterogene Gruppen¹⁴

Für Leiter sind heterogene Gruppen mit grossen Niveauunterschieden in einer Klasse eine grosse Herausforderung, welche bewältigt werden muss. Auch hier soll ein qualitativ hochstehender, sicherer und effizienter Unterricht angeboten und durchgeführt werden.

Teameaching

Stark heterogene Gruppen sollten möglichst mit einem zweiten Leiter oder Klassenlehrer betreut werden. So können die Leiter dem Niveau der Kinder gerecht werden und damit individuelles Lernen ermöglichen. In einem Notfall könnte zudem angemessen reagiert und alarmiert werden, ohne dass Kinder alleine gelassen und damit die Sicherheit nicht gewährleistet werden kann.

¹⁴ Swiss Swimming School Guide (2014)

Mitsprache

Kreative Ideen und Wünsche der Kinder sollen gelegentlich in die Lektionen einfließen. Die Partizipation an der Unterrichtsgestaltung motiviert die Kinder, trägt zu einer aktiveren, aufmerksameren Beteiligung bei und steigert somit den Lernerfolg.

Aktive Pausen

Zwischen technischen Übungen sollen stets kleinere aktive Pausen für Auflockerung sorgen. Diese eignen sich insbesondere vor einem Übungswechsel. Mit Einsatz von verschiedenem Schwimmmaterial wird die Kreativität der Kinder zusätzlich gefördert.

Gruppenarbeit

Gemeinsam etwas erarbeiten und sich gegenseitig unterstützen kann sehr viel Spass machen. Stärkere Kinder können damit zusätzlich gefordert und schwächere vermehrt unterstützt werden.

Erkennen und Umgang mit Erkrankungen, Behinderungen und speziellen Bedürfnissen

Auch Kinder mit Erkrankungen (Diabetes, Epilepsie, Asthma, etc.), Behinderungen oder speziellen Bedürfnissen können meist ganz normal am Schwimmunterricht teilnehmen. Es hilft ihnen vielleicht sogar dabei, sich in einem sonst aussergewöhnlichen Lebensumfeld ein Stück Normalität zu bewahren. Dabei ist eine offene Kommunikation zwischen Leiter und Eltern von grosser Bedeutung. Nur so kann im Notfall richtig und schnell reagiert und die Lernziele entsprechend der Zielgruppe angepasst werden. Zudem sollte sich der Leiter vor jeder Unterrichtssequenz über den momentanen Gesundheitszustand seiner Teilnehmer informieren. Beispielsweise sollte darauf geachtet werden, dass Kinder mit gesundheitlichen Problemen (Bsp. Ohrenschmerzen, Erkältung, etc.) keine Tauchübungen absolvieren.

3.5 Die Kinder

Kinder, die sich bereits früh sportlich bewegen, machen wertvolle Erfahrungen, welche ihnen einen optimalen Umgang mit ihrem Körper, ihrer Gesundheit und dem sozialen Umfeld lehren. Sie lernen schon früh was es heisst, Ziele zu setzen und diese auch zu verfolgen. Der soziale Umgang mit anderen, zusammen an einem Strang zu ziehen und sich gegenseitig zu motivieren ist genauso wesentlich wie die Achtung vor seinem eigenen Körper und der eigenen Gesundheit. Die Kinder lernen mit Sport und Bewegung, „(...) ihren Körper zu beherrschen und ihn in gesundheitlicher Hinsicht zu achten, mit anderen zusammenzuarbeiten, sich etwas zuzutrauen, sich zu entscheiden, sich auszudrücken und darzustellen.“¹⁵

Das alles sind sehr wichtige Eigenschaften für einen positiven Entwicklungsprozess vom Kindesalter hin zum Erwachsenen.

Sportliche Entwicklung

„Die Weichen für ein langes Sporttreiben und lebenslanges Bewegungsengagement werden in der Kindheit gestellt.“¹⁶ Kinder sind voller Tatendrang, sie sind neugierig und entdecken ihre Umwelt durch Bewegung. Für eine normale Entwicklung eines Kindes ist das körperliche und psychische Wohlbefinden also von grosser Bedeutung.

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen, entsprechend muss der Unterricht mit ihnen angepasst gestaltet werden. Je vielseitiger und regelmässiger sie sich bewegen dürfen, desto positiver wirkt es sich auf ihre körperliche, psychische und soziale Entwicklung aus.

¹⁵ Auf Vielseitigkeit ausgerichtete Sportangebote für Kinder; Dösegger, A. et al. (2012)

¹⁶ Auf Vielseitigkeit ausgerichtete Sportangebote für Kinder; Dösegger, A. et al. (2012)

Kindgerechte sportliche Aktivitäten fördern zudem die koordinativen und konditionellen Fähigkeiten.

Persönliche Entwicklung

Im Alter von fünf bis zehn Jahren meistert das Kind viele Entwicklungsaufgaben, welche es braucht, um sich den neuen Anforderungen im Leben zu stellen. Der Raum zum Träumen oder freien Spiel wird zunehmend kleiner und die Kinder müssen strikten Stundenplänen und durchstrukturierten Tagesabläufen folgen. Daher sollte im Sport- und vor allem im Schwimmunterricht immer wieder Zeit fürs freie Spielen und herumtoben eingeplant werden. Aus diesem Grund wird erwartet, dass sich die Leiter dies bei der Vorbereitung der Unterrichtslektionen zu Herzen nehmen und entsprechend genügend Zeit einplanen.

Neben Familie und Schule gewinnen zunehmend Gleichaltrige und damit die Selbstorganisation von Kindergruppen an Bedeutung. Die Zugehörigkeit zu einem Verein / einer Schwimmschule wird allgemein als sehr wichtig eingestuft. Der kulturelle Austausch und die Mannschaftsgehörigkeit werden gestärkt. Hier ist das Feingefühl des Leiters Schwimmsport Kindersport gefragt. Er muss eine Basis für soziale Interaktionen legen. Sei das mit Übungen, bei denen man einander hilft oder Wettkämpfe, an denen die Kinder gegeneinander antreten. Ein gesundes Rivalitätsverhalten und das Gefühl für Fairplay können so zwischen Mannschaftskameraden aufgebaut werden. Zudem wird neben dem Aufbau von körperlichen Fähigkeiten und motorischen Fertigkeiten das Sozialverhalten gefördert und das Selbstvertrauen gestärkt. Die Kinder werden selbstständig und lernen, mit Sieg und Niederlage umzugehen. Sie verspüren Freude und Stolz an der erbrachten Leistung und erhalten ein Gefühl für ihren Körper.

Negative Resultate und Frustrationen sollen durch realistisch formulierte Erwartungen vermieden werden. Positiv formulierte, ehrliche und zum richtigen Zeitpunkt ausgesprochene Rückmeldungen sollen Kinder neugierig machen, wobei der Fokus auf das, was das Kind schon gut macht, gelegt wird.

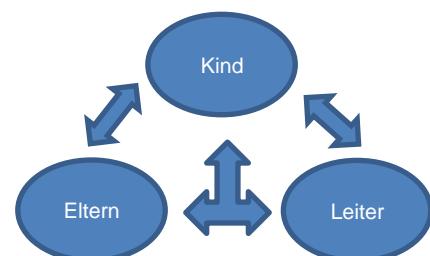
Zusätzlich müssen immer wieder Sequenzen eingebaut werden, bei denen die Kinder spielen dürfen, sei dies frei oder mit dem Leiter zusammen. Das motiviert auch diejenigen, welche vielleicht nicht immer gewinnen oder etwas länger auf ein Erfolgserlebnis warten müssen.

3.6 Die Eltern

Die Familie bildet in diesem Alter die zentrale Sozialisationsinstanz. Sie gibt den Kindern Halt und Unterstützung. Die Eltern sind diejenigen, die die Kinder zum Schwimmunterricht motivieren, ihnen Mut machen und sie beim Lernprozess unterstützen.

Besonders für Eltern ist es sehr wichtig, dass sie ihre Kinder in guten Händen wissen. Einerseits ist der Schwimmsport eine Risikosportart, andererseits sind die Kinder im Alter von fünf bis zehn Jahren in einer Übergangsphase von der totalen Behütung durch die Eltern bis hin zu einer gewissen Selbstständigkeit. Das ist nicht nur für die Kinder eine schwierige Zeit, auch die Eltern tun sich oft schwer mit dieser Loslösung.

Leiter Schwimmsport Kindersport tragen hier eine besondere Verantwortung gegenüber den Eltern und auch gegenüber den Kindern. Meist beschränkt sich ein Gespräch zwischen den Eltern und den Leitern nicht nur auf die sportliche Entwicklung der Kinder, sondern geht viel weiter und umfasst die ganze Bandbreite von Erziehungsfragen und Persönlichkeitsentwicklung.



Die Vorgehensweise ist oft sehr heikel, da die elterliche Fürsorge auch in ein Überbehüten der Kinder übergehen kann. Dies zeichnet sich insbesondere bei sehr ehrgeizigen Eltern ab, welche ihre Kinder im Training und auch bei Wettkämpfen an vorderster Front begleiten und schon fast selbst die Trainerrolle übernehmen. Hier sind eine klare Führung sowie eine gute Sozialkompetenz des Leiters gefragt. Er muss den Eltern mit Feingefühl, offener Kommunikation und Selbstbewusstsein gegenüber treten und ihnen beratend zur Seite stehen.

Die Eltern in wichtige Prozesse miteinzubeziehen und sie stets über Neuigkeiten zu informieren ist daher von grosser Bedeutung. Werden die Eltern gut beraten und betreut, gibt es weniger Diskussionen am Beckenrand und es bleibt mehr Zeit für den eigentlichen Schwimmunterricht.

Möglichkeiten, die Eltern miteinzubeziehen:

- Hausaufgaben:
 - Die Kinder sollen eine entsprechende Übung zu Hause vor dem Spiegel ausführen. Die Eltern kontrollieren und geben Rückmeldungen mit Hilfe einer Bilderreihe, welche sie zuvor vom Leiter erhalten haben.
 - Die Kinder sollen bis zum nächsten Schwimmunterricht ein Rätsel lösen mit verschiedenen Fragen rund um den Schwimmsport (altersspezifisch).
 - Die Kinder sollen zusammen mit den Eltern ins Schwimmbad gehen. Dabei können sie Spiele spielen, vielleicht das Erlernte vorzeigen, aber in erster Linie eine gute Zeit zusammen im Wasser verbringen.
- Newsletter / kleiner Bericht vor Beginn, in der Mitte und vor Ende des Kurses:
 - Was bearbeiten die Kinder gerade?
 - Was können die Kinder schon alles?
 - Übungsaufgaben für die Freizeit.
 - Fragen und Antworten rund um den Schwimmunterricht.
- Infoanlässe für interessierte Eltern
 - Allgemeine Themen rund um den Schwimmsport.
 - Sicherheitshinweise (Bsp. Thema WSC, Ertrinkungsgefahren, etc.).
 - Sporterziehung in Familien fördern
 - Fragen an die Leiter
 - Verhalten bei Wettkämpfen / während des Unterrichts
- Abschlussevents
 - Team Building Events
 - Vereinsfest / Clubanlass
 - Andere Sportarten kennen lernen / Umgebungswchsel
 - Staffelwettbewerbe mit Partnervereinen / -schwimmschulen
 - Grillplausch

Sicherheit

Häufig wird von den Eltern erwartet, dass ein Kind, welches einen Schwimmkurs besucht, auch selbständig ins Schwimmbad gehen kann (Kapitel „Der Schwimmunterricht“ > Water Safety Check, Seite 6). Allerdings ist dringend darauf hinzuweisen, dass es in der Verantwortung der Eltern liegt, ob ihr Kind fähig ist, alleine ins Schwimmbad zu gehen oder nicht.

Neben dem Bestehen des Water Safety Checks, unterstützen folgende Kriterien die Eltern, die Fähigkeiten ihres Kindes beim Besuch eines Schwimmbades einzuschätzen¹⁷:

- Mein Kind kennt seine Personalien
- Mein Kind kennt sich im Schwimmbad aus. Wir haben das Schwimmbad bereits zusammen besucht, und ich habe ihm alles gezeigt
- Mein Kind weiss, an wen es sich bei Notfällen oder Fragen wenden kann
- Mein Kind kennt und versteht die sechs Baderegeln der SLRG
- Ich traue meinem Kind den alleinigen Schwimmbadbesuch zu

4 Der Wettkampf

Wettkämpfe im Kindersport sollen in erster Linie Spass machen, altersgerecht gestaltet sein und den Zusammenhalt in der Mannschaft stärken. Die Kinder erhalten die Möglichkeit, sich sozial zu engagieren und sich in einer Gruppe zu integrieren. Bereits im Schwimmunterricht lernen die Kinder, sich in einer Stresssituation aufs Wesentliche zu konzentrieren, sowie mit den eigenen Stärken und Schwächen umzugehen. Im Wettkampf werden diese Fähigkeiten im Rahmen einer spielerischen Atmosphäre erprobt.

„Kindgerechte Wettkämpfe spielen (...) eine zentrale Rolle in der Ausbildung von Schwimmern!“¹⁸

Ein kindergerechter Wettkampf...

...macht Spass

...ist für alle Teilnehmenden machbar

...findet unter dem Aspekt der Vielfalt statt (z.B. Mehrkämpfe)

Eine sehr einfache Möglichkeit eines kindergerechten Wettkampfes wäre beispielsweise, ein Staffelwettbewerb auf zwei Bahnen an einem Samstagnachmittag zusammen mit einem Partnerverein auszutragen. Das nimmt nicht viel Zeit und Ressourcen in Anspruch, macht Spass, fördert die Interaktion zwischen den Vereinen und kann mit einem kleinen Grillplausch abgerundet werden.

In der Schweiz gibt es bereits einige gute Wettkampfformen, welche verschiedene Altersgruppen ansprechen.

4.1 Schwimmen

Die Swiss Swimming Kids Liga¹⁹ gilt als altersgerechter, nationaler Ausbildungswettkampf im Bereich der Vereinswettkämpfe. Die Inhalte der Kids Liga sind so gewählt, dass sie für Kinder im Alter von 10 Jahren und jünger erfolgreich absolviert werden können, sofern die Basisausbildung adäquat stattgefunden hat. Alle Kinder, welche an einem der Kidsliga Wettkämpfe teilnehmen, erhalten von Swiss Swimming eine Erinnerungsmedaille.

Mit der Kids Liga finden die Kinder einen optimalen Ausbildungswettkampf vor, um erste Wettkampferfahrungen in einem geschützten Rahmen zu sammeln.

¹⁷ Swiss Swimming School Guide (2014)

¹⁸ Tipps und Tricks für Kids- und Jugendtrainer im Schwimmen (2007)

¹⁹ Informationen zur Kids Liga finden Sie unter: www.swiss-swimming.ch/kidsevents

4.2 Wasserball²⁰

„Mini-polo“ gilt als Frühform des Wasserballs, um Kindern ab ca. 6 Jahren auf eine einfache Art die Spielsportart näher zu bringen. Die Teams spielen ohne Torwart, 3 gegen 3 und steigern sich, dem Alter entsprechend, bis zur Grundform Wasserball.

Diese Spielform schult insbesondere das taktische Verhalten. Zudem werden koordinative und kognitive Fähigkeiten durch das Hilfsmittel "Ball" und die Regeln automatisch und auf eine spielerische Weise gefördert.

4.3 Artistic Swimming (Synchronschwimmen)²¹

Seit 2013 wird, neben den Regionalmeisterschaften, der Kids Liga Cup durchgeführt, an dem die Kinder in die Kategorien U10 und U13 eingeteilt werden. Ansonsten können bei Wettkämpfen im Artistic Swimming fast alle Alterskategorien teilnehmen. Zum Teil limitiert einzig das Erreichen der entsprechenden Tests die Teilnahme.

5 Der Leiter Schwimmsport Kindersport

Der Leiter Schwimmsport Kindersport ist die erste Ansprechperson für die Kinder, die Eltern, die Schwimmschule, den Badmeister/Abwart, u.v.m.. Er ist der Fachmann vor Ort. Dementsprechend hoch sind die Anforderungen an einen Leiter Schwimmsport Kindersport. Seine Kompetenzen müssen sehr weit reichen und breit abgestützt sein.

5.1 Anforderungsprofil

Das Anforderungsprofil eines guten Leiters Schwimmsport Kindersport setzt sich aus folgenden Kompetenzen zusammen.

Sozialkompetenz

Ein guter Leiter Schwimmsport Kindersport:

- kann auf die zu unterrichtende Zielgruppe eingehen
- kooperiert mit allen Partnern (Lernende, Umfeld)
- lebt die offene Kommunikation vor
- erteilt ehrliches, konstruktives und auch positives Feedback
- schafft eine lernfreudige Atmosphäre
- erkennt Probleme und geht sie an
- bezieht das Umfeld mit ein (Eltern, Schule, Behörden)

Fachkompetenz

Ein guter Leiter Schwimmsport Kindersport:

- besitzt ein breites, sportartspezifisches Fachwissen
- verfügt über ein breites, dem Alter der Teilnehmenden angepasstes Fachwissen
- kennt die aktuelle Technik und wendet sie an
- kennt das technische Modell für Fortbewegung im Schwimmsport und setzt es ein
- überträgt das Gelernte auf andere Bewegungs- und Schwimmsportbereiche
- erkennt technische Fehler, analysiert und korrigiert sie
- bildet sich regelmässig fort
- gewährleistet einen sicheren Unterricht

²⁰ Informationen zu Wettkämpfen im Wasserball erhalten Sie bei: waterpolo@swiss-swimming.ch

²¹ Informationen zu Wettkämpfen im Artistic Swimming erhalten Sie bei: artistic-swimming@swiss-swimming.ch

Methodenkompetenz

Ein guter Leiter Schwimmsport Kindersport:

- bietet eine effiziente Lernumgebung
- erarbeitet und dokumentiert Bewegungs- und Übungsfolgen
- stellt die Bewegungs- und Übungsfolgen sinnvoll zusammen
- zeigt die Bewegungs- und Übungsfolgen selber und korrekt vor
- passt die Organisationsformen der entsprechenden Situation an (heterogene Gruppen, Wasserfläche, Material, etc.)
- bereitet die Unterrichtslektionen konsequent vor (roter Faden, unter Berücksichtigung aller Gegebenheiten)
- nimmt sich Zeit für die Nachbereitung jeder Unterrichtslektion, um für die nächste Stunde vorbereitet zu sein
- setzt Ziele für jede Unterrichtseinheit
- beobachtet, beurteilt und berät die Teilnehmenden im fachlichen wie im sozialen Bereich
- verwendet geeignetes, sinnvolles Material zur Unterstützung der Übung

Selbstkompetenz

Ein guter Leiter Schwimmsport Kindersport:

- ist gut organisiert
- ist ruhig und gelassen (insbesondere in kritischen Situationen)
- kann sich durchsetzen und ist zielstrebig
- hat eine realistische Selbsteinschätzung (Stärken, Schwächen)
- besitzt Selbstvertrauen
- übernimmt Verantwortung für sich selbst, sein Handeln und die ihm anvertrauten Personen
- nimmt seine Vorbildrolle wahr
- ist pünktlich
- hält sich an die vorgegebenen Regeln
- zeigt Freude und Begeisterung am Spiel und Schwimmsport
- ist neugierig und zeigt sich Neuem gegenüber aufgeschlossen

Die ausgebildeten Leiter Schwimmsport Kindersport bieten den Kindern die Möglichkeit und den Raum, etwas selbst zu erlernen, damit sie Zeit haben, das Gelernte zu erleben und erkunden. Schwimmunterricht soll Emotionen wecken.

„Es ist nicht entscheidend, ob sie Olympiasieger werden oder ob sie einfach Freude am Sport haben. Wir beeinflussen ihre Persönlichkeit, wir haben Einfluss! Seid stolz auf diese Kinder!“ (Guennadi Touretski, Weltklasse-Trainer)²²

5.2 Aus- und Weiterbildung

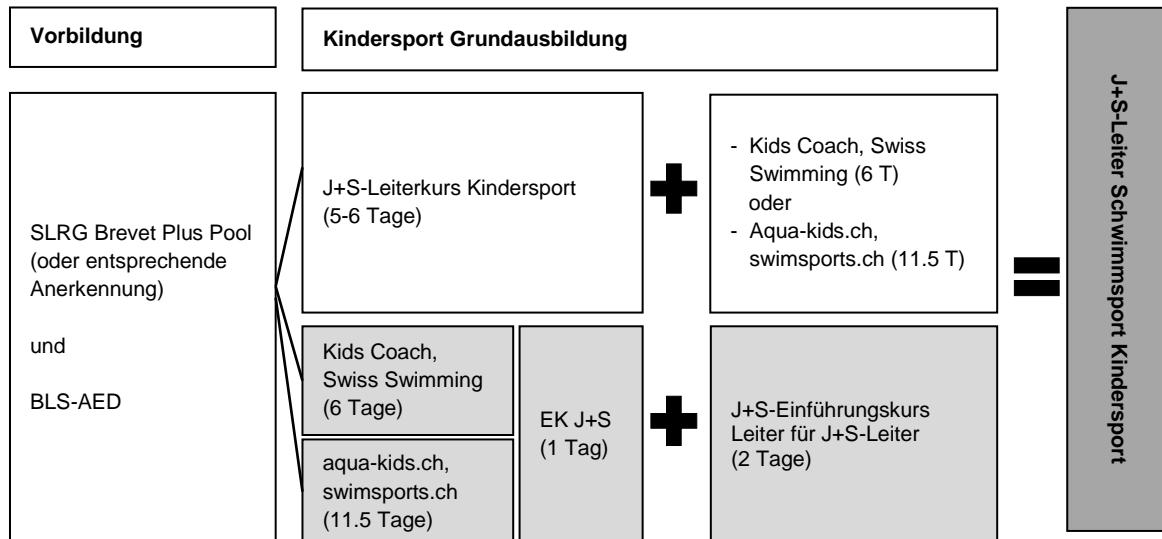
Ausgehend von der Vision, möglichst vielen Kindern eine solide Basis an schwimmsportspezifischen Grundkenntnissen zu übermitteln, sollten Leiter Schwimmsport Kindersport einen entsprechend breiten Ausbildungshintergrund besitzen. Eine gültige Anerkennung in der Wasserrettungsausbildung sowie der BLS-AED (basic life support / automated external defibrillation) Ausbildung wird deshalb ausnahmslos empfohlen und gilt als Grundvoraussetzung, um Schwimmunterricht zu erteilen, respektive eine Ausbildung im

²² Tipps und Tricks für Kids- und Jugendtrainer im Schwimmen (2007)

Schwimmsport zu absolvieren. Sobald der Leiter die Kinder übernimmt, ist er für deren Sicherheit verantwortlich. Das ist eine grosse Aufgabe, welche nicht zu unterschätzen ist.

Die Aus- und Weiterbildung der Leiter Schwimmsport Kindersport muss in erster Linie qualitativ hochstehend sein. Mit einem profunden Ausbildungshintergrund und regelmässigen Weiterbildungen, zur Auffrischung der Fachkenntnisse, kann der Leiter Schwimmsport Kindersport den Kindern helfen, ihr Potential auszuschöpfen und damit einen erfolgreichen Start im Schwimmsport, wie auch im Sport allgemein zu ermöglichen.

Ausbildungsweg J+S Leiter Schwimmsport Kindersport



Hinweis²³: Für die Durchführung von Sportarten mit besonderen Sicherheitsbestimmungen in Kursen oder Lagern von J+S-Kindersport müssen die eingesetzten Leiterpersonen über die sportartspezifische Leiteranerkennung verfügen.

Erläuterungen zur Durchführung von J+S-Angeboten im Kindersport finden Sie im entsprechenden Leitfaden²⁴

²³ Anerkannte Verbandskurse für sportartspezifische Leiteranerkennungen im J+S-Kindersport (<http://www.jugendundsport.ch/internet/js/de/home/js-kids/downloads.parsys.000101.downloadList.18652.DownloadFile.tmp/20160310anerkannteverbandskursefrsportartspezifischeleiteranerkennungskindersportdf.pdf>)

²⁴ Leitfaden zur Durchführung von J+S-Angeboten im Kindersport (<http://www.jugendundsport.ch/internet/js/de/home/js-kids/uebersicht.html>)

Swiss Swimming²⁵

In allen Kursen von Swiss Swimming wird eine gültige Wasserrettungs- (SLRG Brevet Plus Pool oder gleichwertig) und BLS-AED-Ausbildung vorausgesetzt.

Der *Kids Coach* ist die Grundausbildung von Swiss Swimming. Personen, welche sich zum „J+S-Leiter Schwimmsport Kindersport“ ausbilden lassen möchten, steigen nach der Vorbildung mit diesem Kurs in die Ausbildung ein. Die Ausbildung ist ausgerichtet für Leitende ab 15 Jahren, die sich das Fachwissen für den Unterricht von Kindern zwischen ca. 4 und 10 Jahren aneignen wollen. Die Zulassungsprüfung wird während des Kurses absolviert.

Die Kids Coach Absolventen behandeln anschliessend am *Einführungskurs J+S* weitere relevante und aktuelle Themen rund um Jugend und Sport und erhalten somit die Anerkennung „J+S-Leiter Schwimmsport Jugendsport“. Nun müssen sie noch einen zweitägigen Einführungskurs Kindersport absolvieren (*J+S-Einführungskurs Leiter für J+S-Leiter*) und bekommen damit die Anerkennung „J+S-Leiter Schwimmsport Kindersport“.

Wer sich anschliessend im Schwimmsport weiterbilden möchte, strebt den „Schwimmsportlehrer mit eidg. Fachausweis“ an, der höchsten Ausbildung im Schwimmsport. Dieser vermittelt eine praktische und theoretische Vertiefung der Leiterkompetenzen in allen wichtigen Bereichen wie Unterrichten, Marketing, Administration und Infrastruktur. Das Handlungsumfeld des Schwimmsportlehrers liegt in privat und kommerziell genutzten Schwimmangeboten sowie dem Vereinssport. Die Teilnehmenden erlangen Kenntnisse, die es ihnen ermöglichen, den Unterricht modern, bedarfs- und bedürfnisorientiert, sowie professionell auf allen Stufen im entsprechenden Umfeld anzubieten und zu gestalten. Die Ausbildung richtet sich an motivierte Personen mit der Anerkennung Schwimmsportlehrer A von Swiss Swimming, die haupt- oder nebenberuflich als Schwimmsportlehrer in privaten Schwimmschulen und/oder Schwimmvereinen tätig sind oder sein wollen und sich auf dem Markt positionieren wollen. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit die Ausbildung mit einem eidgenössischen Fachausweis abzuschliessen.

Swimsports.ch²⁶

Das Modul *aqua-basics.ch* ist das Einstiegsmodul bei swimsports.ch und richtet sich an Personen, welche sich zum Leiter Schwimmsport Kindersport ausbilden wollen. Es legt den Grundstein für die weiteren Kurse. In diesem Kurs erwerben die angehenden Leitenden und Lehrer die Grundlagen des Schwimmens und des Unterrichtens. Es richtet sich an Personen, welche das 16. Lebensjahr im selben Kalenderjahr vollenden.

Das Modul *aqua-technics.ch* baut auf dem *aqua-basics.ch* auf und behandelt das technische Modell Schwimmen und die persönlichen Fertigkeiten der angehenden Leitenden und Lehrern. Die Zulassungsprüfung wird während dem Kurs absolviert. Zugelassen werden Personen ab dem 16. Altersjahr oder bei Vollendung im selben Jahr.

Im Modul *aqua.kids.ch* erwerben die Teilnehmenden aufbauend auf dem *aqua-basics.ch* und *aqua-technics.ch* das Handwerk des Unterrichtens mit Kindern im Alter von 4 bis ca. 10 Jahren in Schwimmschulen. Zugelassen werden Personen ab dem 16. Altersjahr oder bei Vollendung im selben Jahr.

Für das Modul *aqua-kids.ch* wird eine gültige Wasserrettungs- (SLRG Brevet Plus Pool oder gleichwertig) und BLS-AED-Ausbildung vorausgesetzt.

²⁵ Informationen zu Aus- und Weiterbildungen von Swiss Swimming finden Sie unter:

www.swiss-swimming.ch/education

²⁶ Informationen zu Aus- und Weiterbildungen von swimsports.ch finden Sie unter: www.swimsports.ch

J+S Kindersport

Die Kindersportangebote im Rahmen von J+S sind kindergerecht und vielseitig. Sie tragen den besonderen Bedürfnissen der Kinder und ihrer Entwicklung Rechnung. Die Bewegungsgrundformen bilden dabei die Basis für die verschiedenen Sportarten. Je vielseitiger und je besser diese Grundausbildung ist, desto optimaler ist die Ausgangslage für das vertiefte, sportartspezifische Training der Kinder.

6 Die Einführung, Umsetzung und Auswertung

Das Ausbildungskonzept soll die Kommunikation und Information bezüglich J+S-Kindersport Schwimmsport in den Vereinen und Kantonen fördern. Der fundierte Informationsaustausch in den Aus- und Weiterbildungsmodulen, aber auch eine aktive Unterstützung bei privaten Schwimmschulen und öffentlichen Schulen soll die Umsetzung des Konzeptes unterstützen.

Schwimmen zu unterrichten ist aus Sicherheitsaspekten für viele Leitende aus anderen Sportarten, vor allem aber für Lehrer/Innen der öffentlichen Schulen zwar sehr interessant, aber meist abschreckend. Dem soll das Konzept entgegenwirken und Mut machen. Genauso sollen langjährige Leiter im Schwimmsport ermutigt werden, wieder neue Ideen zu sammeln und den Aspekt der Vielseitigkeit zu unterstützen.

Massnahmen zur Einführung des J+S-Kindersport Schwimmsport:

- Bekanntmachung auf der Homepage der beteiligten Verbände
- Vorstellen in Expertenkursen (Modul Fortbildung Experte)
- Einbindung in J+S Kindersport Schwimmsport Kurse (Kids Coach, aqua-kids, Modul Fortbildung Hauptsportart, etc.)
- Weitere Plattformen (öffentliche Schulen, Sportämter, etc.)

Ansprechpartner:

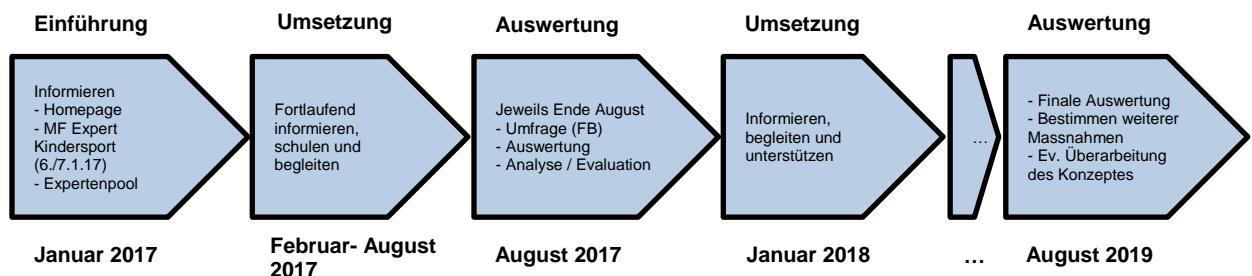
- J+S- Leiter Kindersport
- J+S- Coaches
- Vereine / Schwimmschulen / öffentliche Schulen
- Verantwortliche Person Kindersport
- Ausbildungsverantwortliche der Kantonal- und Regionalverbänden

Einmal im Jahr, nach der Einführung des Konzeptes, wird bei den verschiedenen Ansprechpartnern eine kurze Umfrage mittels Fragebogen geführt. Dabei werden folgende Themenbereiche angesprochen:

- Angaben zur befragten Person
- Bekanntheit des Konzeptes
- Stellenwert und Nutzung des Konzeptes
- Verbesserungsvorschläge
- Allgemeines im Bereich Kindersport Schwimmsport
- Rückmeldungen und Bemerkungen

Die Fragebögen werden ausgewertet und analysiert, um entsprechend hilfreiche Massnahmen zur weiteren erfolgreichen Umsetzung des Kindersports im Schwimmsport zu gewährleisten.

Die grobe Timeline über die nächsten drei Jahre sieht wie folgt aus:



Somit kann die Vision des Ausbildungskonzeptes, eine qualitative Verbesserung des Kinderschwimmens in der Schweiz, angestrebt und noch mehr Kinder für den Schwimmsport begeistert werden, um sie damit für einen lebenslangen aktiven und gesunden Lebensstil zu mobilisieren.

7 Links

- J+S Jugendsport (letzte Konsultation: 30.08.16): www.jugendsport.ch
- Swiss Swimming (letzte Konsultation: 30.08.16): www.swiss-swimming.ch
- Swimsports.ch (letzte Konsultation: 20.08.16): www.swimsports.ch
- Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft (letzte Konsultation: 26.08.16): www.srlg.ch
- Beratungsstelle für Unfallverhütung (letzte Konsultation: 15.12.15): www.bfu.ch
- Mobilesport BASPO (letzte Konsultation: 13.12.16): www.mobilesport.ch

8 Literatur

Dösegger, A., et al. (2012). *Auf Vielseitigkeit ausgerichtete Sportangebote für Kinder – internes Grundlagenpapier*. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO

Lamprecht, M. et al. (2014). *Sport Schweiz 2014: Sportaktivität und Sportinteresse der Schweizer Bevölkerung*. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO

Schweizerischer Schwimmverband - Swiss Swimming (2007). *Tipps und Tricks für Kids- und Jugendtrainer im Schwimmen - Broschüre*. Burgdorf

Schweizerischer Schwimmverband - Swiss Swimming (2014). *School Guide*. Bern

Schweizerischer Schwimmverband - Swiss Swimming (2014). *Teachers Guide*. Bern

Weineck, J. (1990). *Optimales Training: leistungsphysiologische Trainingslehre; unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings - 7. Auflage*. Erlangen

9 Impressum

Swiss Swimming
Haus des Sports
Talgut-Zentrum 27
3063 Ittigen bei Bern

kids@swiss-swimming.ch

Konzept: Sara Fünfgeld, Chefexpertin Kindersport Schwimmsport

Redaktion: www.swiss-swimming.ch

Fotografie: Benjamin Soland

10 Anhang

1. Lektionsbeispiele

Weitere Lektionsbeispiele finden Sie unter www.swiss-swimming.ch/coacheszone
Bitte kontaktieren Sie uns, um die Berechtigung zur Downloadseite zu erhalten.

2. Leitfaden

Leitfaden zur Durchführung von J+S-Angeboten im Kindersport (siehe separate Beilage).

Lektionsbeispiel 1

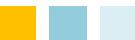
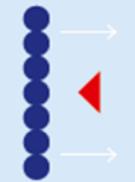
45 Minuten

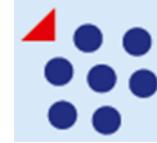
Zielgruppe: Kinder 5-8 Jährig (einfaches Niveau)

Kompetenz: Die Kinder können sich im brusttiefen Wasser frei bewegen und spielen

Thema: Freies Bewegen und Spielen in brusttiefem Wasser

Lektionsziel: Die Kinder bewegen sich angstfrei im brusttiefen Wasser

| Teilziele | Zeit | Übungen / Inhalt | Organisationsform | Material |
|---|------|--|---|---|
| <i>Einleitung</i> Die Kinder werden begrüßt und über Erwartungen/Ziele informiert | 2' | <ul style="list-style-type: none"> - Die Kinder werden im Unterricht begrüßt - Die Kinder erhalten wichtige Informationen und werden über die Zielsetzung der Lektion und die Erwartungen der Lehrperson (LP) unterrichtet | Frontal | - |
| In der Lektion ankommen / Kreislauf anregen  | 8' | <p>Spiel Räumungsaktion: Vorbereitung: Zwei Teams bestimmen, Spielfeld durch Mittellinie kennzeichnen. Ablauf: Jedes Team versucht, seine Spielhälfte frei von Material zu halten. Am Spielende (nach Abpfiff) wird das Material in jeder Spielhälfte gezählt. Wer weniger auf der eigenen Seite hat, gewinnt.</p> | Zwei Teams auf zwei Badhälften verteilt | Pullbuoys, weiche Bälle, Nudelstücke (mind. Doppelte Anzahl der Kinder) |
| <i>Hauptteil</i> Wasser im Gesicht tolerieren  | 5' | <p>LP erzählt eine Guten-Morgen-Geschichte, alle machen die Bewegungen dazu nach:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aufstehen: gähnen, strecken, bewegen, schütteln der Gliedmassen - Waschen: Achseln, Arme, Hals und Gesicht mit Wasser abreiben - Frühstück: Müesli in den Mund schaufeln (Wasser ins eigene Gesicht spritzen) - Zähneputzen: passende Bewegung mit abschliessender Mundspülung (mit Mund unter Wasser Luftblasen machen) - Schuhe und Jacke anziehen - Schulweg: zu Fuss zur Schule gehen, hüpfen, laufen, springen | Kreis | - |
| Angstfreies Gehen im Wasser  | 5' | <p>„Im Zoo“ Die Kinder stellen sich im Wasser, in einer Linie am Beckenrand auf. Jeweils einer darf die Art und Weise der Beckendurchquerung vorgeben, in dem ein bestimmtes Tier imitiert wird.</p> | Glied neben-einander |  |

| | | | | | |
|--|-----|---|----------------------|---|----------------|
|  | 5' | <p>„Wagenrennen“ Das Zugpferd (Kind vorne) hat eine Poolnudel unter den Armen, der Kutscher (Kind hinten) hält sich an den Enden der Poolnudel fest und lässt sich ziehen. Welches Paar schafft es als Erstes, eine festgelegte Strecke zurückzulegen?</p> | Glied neben-einander | 1 Poolnudel pro Paar | |
|  | 5' | <p>„Seepferd-Rennen“ Alle Kinder legen möglichst schnell auf ihrem Seepferd (Poolnudel) eine festgelegte Strecke zurück. Die Fortbewegungsart ist laufen oder hüpfen.</p> | Glied neben-einander | 1 Poolnudel pro Kind | |
|  | 5' | <p>„Fang den Fisch!“ Vier bis sechs Fänger erhalten je eine Poolnudel, welche als Fangnetz an beiden Enden mit den Händen gehalten wird. Die Fänger fangen ein Kind ein, indem sie ihm das Fangnetz über den Kopf stülpen. Das gefangene Kind übernimmt die Rolle des Fängers. Unter Wasser kann man nicht gefangen werden.</p> | Schwarm |  | 4-6 Poolnudeln |
| <i>Ausklang</i> Repetition des Gelernten  | 10' | <p>„Jass-Karten sammeln“ Jedes Team erhält ein Jasskartenmotiv (Dame, Ass, etc.). Pro Team schwimmt ein Kind auf die gegenüberliegende Seite und deckt eine Jasskarte auf. Ist es „sein“ Motiv, darf die Karte mitgenommen werden. Falls nicht, wird die Karte wieder umgedreht und das Kind schwimmt ohne Karte zurück und der Nächste aus dem Team darf starten. Ziel ist es, möglichst schnell alle zueinander passenden Jasskartenmotive im Team zu sammeln.</p> | 4-6 Teams Schwarm | Laminierte Jasskarten | |

Lektionsbeispiel 2

45 Minuten

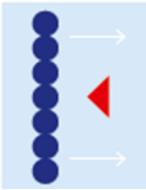
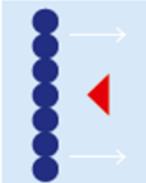
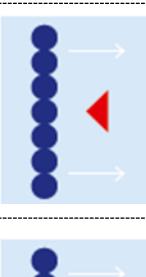
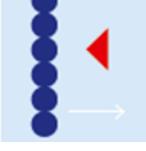
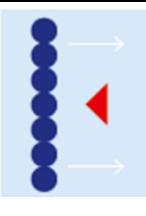
Zielgruppe: Kinder 5-10 Jährig (mittleres Niveau / erschwert für jüngere Kinder, erleichtert für ältere Kinder)

Kompetenz: Die Kinder können sich im brusttiefen Wasser frei bewegen und spielen

Thema: Wechselbeinschlag in Rücken- und Bauchlage

Lektionsziel: Die Kinder führen den Wechselbeinschlag aus der Hüfte und über 5m aus

| Teilziele | Zeit | Übungen / Inhalt | Organisationsform | Material |
|--|------|---|--|-------------------------------|
| <i>Einleitung</i> Die Kinder werden begrüßt und über Erwartungen/Ziele informiert | 2' | <ul style="list-style-type: none"> - Die Kinder werden im Unterricht begrüßt - Die Kinder erhalten wichtige Informationen und werden über die Zielsetzung der Lektion und die Erwartungen der Lehrperson (LP) unterrichtet | Frontal | - |
| Übungen an Land   | 8' | <p>Koordinative Übungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Auf einem Bein stehen - Auf einem Bein stehen, Augen schliessen - Auf einem Bein stehen, Augen schliessen, Arme drehen <p>Technikübungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Auf einem Bein stehen, das andere Bein führt den Kraulbeinschlag durch (Impuls aus der Hüfte) - Im Bad umhergehen, abwechselnd normal und auf den Zehenspitzen - Auf den Boden sitzen und die Füsse abwechselnd beugen/strecken <p><i>LP korrigiert und hilft, wo notwendig.</i></p> | Schwarm | - |
| Kreislauf anregen    | 10' | <p>„Perlentauchen“</p> <p>Auf der einen Beckenseite liegen Perlen (Tauchringe) im Wasser verteilt. Die Schatzräuber stehlen jeweils eine Perle aus dem Schatz und bringen sie ins Depot auf die gegenüberliegende Beckenseite. Werden sie vom Schatzwächter erwischt (berührt), müssen sie die Perle fallen lassen, zurück zum Depot schwimmen und von dort aus einen neuen Versuch starten. Das Spiel endet, wenn alle Perlen erfolgreich geraubt wurden.</p> | 3-4 Schatzwächter, die anderen sind Schatzräuber | Tauchringe (mind. 2 pro Kind) |

| | | | | | |
|---|-----|---|---|---|--|
| <p>Hauptteil Beinschlag am Beckenrand repetieren</p> <p></p> | 5' | <p>Die Kinder verteilen sich am Beckenrand und machen folgende Übungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sitzend am Beckenrand. Wechselbeinschlag, die Füsse sind dabei unter Wasser. - sich mit den Händen in der Überlaufrinne oder am Rand festhaltend. Wechselbeinschlag, die Beine bleiben im Wasser und klatschen nicht mit den Unterschenkeln aufs Wasser (Beine sind gestreckt). <p><i>Die LP achtet bei jedem Kind darauf, dass die Füsse und die Beine gestreckt sind. Falsche Ausführung sofort korrigieren.</i></p> | Glied neben- einander am Becken- rand |  | - |
| <p>Beinschlag üben</p> <p></p> | 5' | <p>Wechselbeinschlag in Rückenlage mit Schwimmabrett:</p> <p>Die Kinder halten das Schwimmabrett mit gestreckten Armen vor den Knien. Wenn sie mit den Knien am Schwimmabrett anschlagen, wissen sie, dass sie die Beine besser strecken müssen.</p> <p><i>LP korrigiert und hilft, wo notwendig.</i></p> | Glied neben- einander |  | 1 Schwimmabrett pro Kind |
| <p></p> | 15' | <p>Gegensatzerfahrungen: (in Rückenlage)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beinschlag mit angezogenen Füßen/Ballerinafüßen - Beinschlag mit Velofahren/Steckenbeine (gebeugt/gestreckt) - Beinschlag mit auswärtsgedrehten/einwärtsgedrehten Füßen - Beinschlag mit Füßen ganz unter Wasser/Sprudel am Fussende <p><i>LP korrigiert und hilft, wo notwendig.</i></p> | Glied neben- einander |  | - |
| <p> </p> | 5' | <p>Beinschlag in anderen Lagen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beinschlag in Bauchlage (Arme seitlich am Körper angelegt) - Beinschlag in Seitenlage (unterer Arm in Schwimmrichtung gestreckt, oberer Arm seitlich am Körper angelegt, Kopf liegt auf dem unteren Arm) - Beinschlag vertikal im Wasser „stehend“ (Arme können mit Paddelbewegung unterstützen) <p><i>LP korrigiert und hilft, wo notwendig.</i></p> | Glied neben- einander |  | - |
| <p>Ausklang Repetition Gelernten des</p> <p>  </p> | 5' | <p>Wettrennen:</p> <p>Immer zwei Kinder starten gegeneinander und schwimmen so schnell wie möglich, in dem sie Beinschlag in Rücken- oder Bauchlage (wählbar) ausführen. Ein Schwimmabrett oder ein Ball kann als Unterstützung benutzt werden, wenn erwünscht.</p> <p><i>LP gibt Startzeichen und definiert Gewinner.</i></p> | Glied neben- einander |  | Evtl. ein Schwimmabrett oder Ball pro Kind |

Lektionsbeispiel 3

45 Minuten

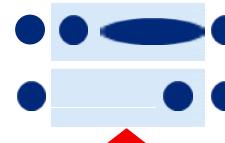
Zielgruppe: Kinder 7-10 Jährig (anspruchsvolles Niveau)

Kompetenz: Die Kinder können Techniken aus anderen Schwimmsportarten anwenden (z.B. Synchronschwimmen, Wasserball)

Thema: Paddeltechniken

Lektionsziel: Die Kinder lernen verschiedene Paddeltechniken kennen und wenden sie an

| Teilziele | Zeit | Übungen / Inhalt | Organisationsform | Material |
|--|------|---|-----------------------------|--|
| <i>Einleitung</i> Die Kinder werden begrüßt und über Erwartungen/Ziele informiert | 2' | - Die Kinder werden im Unterricht begrüßt - Die Kinder erhalten wichtige Informationen und werden über die Zielsetzung der Lektion und die Erwartungen der Lehrperson (LP) unterrichtet | Frontal | - |
| In der Lektion ankommen / Kreislauf anregen | 8' | „Paddelstafette“ 4er-Teams bilden, je 2 Kinder auf einer Beckenseite. Jedes Kind muss insgesamt 2 Längen zurücklegen. Wie, ist jedem selber überlassen, es darf jedoch kein Beinschlag ausgeführt werden und kein Kraul-, Rücken-, Brust- oder Delfinarmzug. | Pendelstafette in 4er-Teams | - |
| <i>Hauptteil</i> Einführung in die Paddelbewegung | 5' | Die Kinder verteilen sich im Wasser, am Beckenrand und legen ihre Unterarme flach auf den Fussboden oder Beckenrand. Die LP erklärt die Paddelbewegung und die Kinder führen sie aus: <i>Scheibenwischerbewegung von aussen nach innen, hin und her. Handfläche zeigt jeweils leicht in die Bewegungsrichtung, Hand wird demnach leicht diagonal gekippt.</i> | Am Beckenrand verteilt | - |
| Erproben der Paddelbewegung | 10' | Die Kinder verteilen sich in Rückenlage liegend auf dem Wasser. Die LP gibt die Übung vor: - neutrales Paddeln an Ort, Hände liegen horizontal neben der Hüfte - Fingerspitzen zur Decke richten (kopfwärts paddeln) - Fingerspitzen zum Boden richten (fusswärts paddeln) - eine Hand mit Fingerspitzen nach oben, die andere Hand | Schwarm | Evtl. Pullbuoys, um flache Rückenlage zu gewährleisten |

| | | | | |
|---|-----|---|---|--|
| Anwenden der Paddelbewegung  | 10' | <p>„Fahrprüfung“ rot = an Ort drehen, gelb = füsswärts Paddeln, grün = kopfwärts Paddeln Die LP hält jeweils einen Tauchring mit Farbe hoch und die Kinder führen die dazugehörige Paddelbewegung aus.</p> | Schwarm | Tauchringe in gelb, grün und rot, ev. Pullbuoys, um flache Rückenlage zu gewährleisten |
| Ausklang Repetition des Gelernten  | 10' | <p>„Transportstafette“ 4er-Teams bilden, je 2 Kinder auf einer Beckenseite. Die Kinder paddeln mit einem Gegenstand, in der vorgegebenen Art zur gegenüberliegenden Seite. Alle Gegenstände müssen 4 Längen absolviert haben, dann erst endet das Spiel. Transportart: <ul style="list-style-type: none"> - Pullbuoy = zwischen die Waden klemmen - Schwimmmbrett = auf Bauch transportieren, ohne zu berühren - Tauchring = auf Kopf transportieren, ohne zu berühren </p> | <p>Pendelstafette mit 4er-Teams</p>  | Pro Team: 1 Tauchring, 1 Brett, 1 Pullbuoy, 1 Schwimmmbrett |