



swiss aquatics 
education

▼ Schwimmsport-Konzept

Kindersport

1 Inhaltsverzeichnis

1	Grundlagen.....	3
1.1	Verantwortung.....	3
1.2	Entwicklung.....	3
1.3	Philosophie	3
1.4	Vision	4
2	Das Ausbildungskonzept	5
2.1	Grundsätze	6
2.2	Schwerpunkte	6
3	Swiss Aquatics «Kids learn to swim».....	7
3.1	Auszeichnungssystem.....	8
4	Der Schwimmunterricht	8
4.1	Die neun Bewegungsgrundformen	9
4.2	Methodische Grundlagen	10
4.3	Technische Grundlagen	11
4.4	Herausforderungen im Schwimmunterricht mit Kindern.....	11
4.5	Die Kinder	13
4.6	Die Eltern	14
5	Der Wettkampf	16
5.1	Schwimmen.....	16
5.2	Wasserball	17
5.3	Artistic Swimming (Synchronschwimmen)	17
6	Der Leiter:in Schwimmsport Kindersport.....	17
6.1	Anforderungsprofil.....	17
6.2	Aus- und Weiterbildung	18
6.2.1	Ausbildungsweg J+S Leiter:in Schwimmsport Kindersport	19
6.2.2	Ausbildungsweg Swiss Aquatics	20
7	Die Einführung, Umsetzung und Auswertung	22
8	Links.....	24
9	Literatur	24
10	Impressum.....	24
11	Anhang.....	24
11.1	Lektionsbeispiele.....	24
11.2	Leitfaden	24

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 von Swiss Aquatics 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.

Ebenso gilt es die Kinder im Verlaufe des gesamten Kurses zu beobachten und beurteilen. Am Ende des Kurses wird das Kind anhand seiner Leistungen bewertet und erhält die entsprechende Levelauszeichnung, sowie eine Empfehlung des oder der Kursleiter:in für den Besuch des nächsten Levels oder allenfalls für die Kursrepetition. Prüfungen und Noten sollen in jedem Fall vermieden werden. Die Kinder sollen durch Erfolgserlebnisse motiviert werden, dem Schwimmsport treu zu bleiben.

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.slrp.ch

⁴ Ertrinkungsstatistik 2014, SLRG

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.

Swiss Aquatics verfolgt mit der Kids Ausbildung folgende strategische Hauptziele⁶:

- Mehr Kinder für den Schwimmsport begeistern und sie für einen lebenslangen aktiven und gesunden Lebensstil motivieren und gewinnen.
- Durch effizientes und individuelles Lernen können mehr Kinder besser schwimmen lernen.
- Die Kinder werden bestens auf eine weiterführende Schwimmsportausübung im Wettkampf- oder Breitensport vorbereitet. Der Übergang in die Disziplinen (Schwimmen, Synchronschwimmen, Wasserball und Wasserspringen) kann nahtlos erfolgen.

⁵ Hochrechnung der Swiss Swimming Schwimmschulen

⁶ Swiss Swimming Teachers Guide (2014)

2 Das Ausbildungskonzept



Das innovative Ausbildungsmodell von Swiss Aquatics ist nach den neuesten, sportpädagogischen Erkenntnissen konzipiert, sorgt für rasche Lernerfolge ohne Druck und macht den Kindern grossen Spass. Hier werden die Kinder vom Superteam Bobby, Tina und Tim angespornt, können in ihrem Kids Pass mit Medaillenklebern ihren Lernfortschritt festhalten und gelangen so sicher wie in kaum einer anderen Sportart zu der wichtigen körperlichen Aktivität.

Die Ausbildung strebt eine frühe Selbststreckungskompetenz an und geht so präventiv gegen Ertrinkungsunfälle vor. Das System, welches in den ganzheitlichen Athletenweg von Swiss Aquatics integriert wurde, gibt den Kindern das technisch wichtige Fundament für alle 4 Sportarten unseres Verbandes mit auf den Weg.

Die Philosophie eines **vielseitigen und kindergerechten Schwimmunterrichts** (Kapitel „Der Schwimmunterricht“, Seite 6) soll verfolgt und umgesetzt werden. Unterstützung bieten dabei die Lektionsbeispiele im Anhang 1.

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.

Als Kompetenzzentrum im Schwimmsport, strebt Swiss Aquatics eine qualitativ hochstehende **Ausbildung** der Leiter:innen an. Im Kapitel „Leiter:in Schwimmsport Kindersport“ (Seite 15) werden die Besonderheiten von guten Leiter:innen thematisiert und der Weg zum oder zur Leiter:in 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 Grundsätze⁷

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 oder die Leiter:in 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.

⁷ 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 und jeder Leiter:in 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 oder der Leiter:in 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 Swiss Aquatics «Kids learn to swim»

Die Swiss Aquatics Kids Ausbildung «Kids learn to swim» erfolgt über drei klar getrennte Stufen, welche strukturiert aufeinander aufbauen und einen klaren Weg vorgeben. Dabei wird grossen Wert daraufgelegt, dass die Inhalte dem Alter und Niveau angepasst und auf spielerische und sichere Weise vermittelt werden. So sind die Kinder motiviert und können ohne Leistungsdruck, das Schwimmen und auch die spezifischen Disziplinen erlernen.



Basic

In der Basic-Ausbildung (Level 1-6) erlernen die Kinder die Grundlagen des Schwimmsports. Nach der Wassergewöhnung, wo sie Schritt für Schritt das Vertrauen zum Wasser erhalten, werden zunächst die Schwimmstile Rücken und Kraul eingeführt.

Die Selbstrettungskompetenz ist ein wesentliches Hauptziel im Basic. Bereits im Level 2 lernen die Kinder, nach einem Sprung ins Wasser, selbständig zurück an Land zu schwimmen.

Try & Play

Im Anschluss an die Basic-Stufe oder im Verlaufe der Advanced-Ausbildung besteht die Möglichkeit, einen aquapolysportiven Schnupper-Level zu besuchen.

Das Kind hat somit die Möglichkeit, spielerisch Elemente aus den Disziplinen Schwimmen, Synchronschwimmen, Wasserball und Wasserspringen kennen zu lernen.



Advanced

In der Advanced-Ausbildung (Level 7-10) wird auf den erarbeiteten Grundlagen aufgebaut. Rücken, Kraul und der Start werden vertieft, während die Schwimmstile Brust und Delfin sowie das Wenden eingeführt werden. Am Ende des Levels 10 beherrschen die Kinder alle vier Schwimmstile.

Mit Abschluss der Advanced-Ausbildung ist das Kind befähigt, in einen Verein überzutreten oder sich in weiterführenden Kursen im Bereich Breitensport weiterzubilden.



Specific

Die Specific-Ausbildung ist unterteilt in die vier Disziplinen Schwimmen, Synchronschwimmen, Wasserball und Wasserspringen von Swiss Aquatics. In jeder Disziplin hat das Kind die Möglichkeit, seine sportliche Laufbahn im Bereich Breiten- oder Leistungssport weiterzuverfolgen.

3.1 Auszeichnungssystem

Bobby, Tim und Tina

Spiele und Geschichten sollen zu freudvollem Lernen und positiven Ergebnissen führen und damit die Motivation der Kinder am Schwimmunterricht und für weitere Kursbesuche hochhalten.

Bobby, Tim und Tina als Identifikationsfiguren für die Kinder helfen Ihnen, die Unterrichtsinhalte in eine Geschichte zu verpacken.

Kids Pass

Die Kinder erhalten bei ihrem ersten Schwimmkursbesuch den Kids Pass. Dieser begleitet sie durch die Ausbildung von Einsteiger:in bis zu Schwimmer:in. Für jeden Level erhalten die Kinder eine Medaille, welche sie als Sticker in den Kids Pass einkleben können.



Sport Pass

Mit Abschluss des letzten Levels der Advanced-Ausbildung erhält jedes Kind den Sport Pass. Mit diesem Pass beginnt die sportliche Laufbahn der Kinder erst richtig. Sei es im Schwimmen, Wasserball, Synchronschwimmen oder Wasserspringen: In jeder Disziplin haben die Kinder die Möglichkeit, weitere Level-Medaillen zu sammeln und ihre sportliche Karriere zu dokumentieren.



Special Stars

Zusätzlich zu den Level-Auszeichnungen können die Kinder spezielle Special Stars ergattern. Pro absolvierte Aufgabe erhält das Kind einen Special-Star-Sticker, welchen es in den Kids Pass einkleben kann.

4 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.

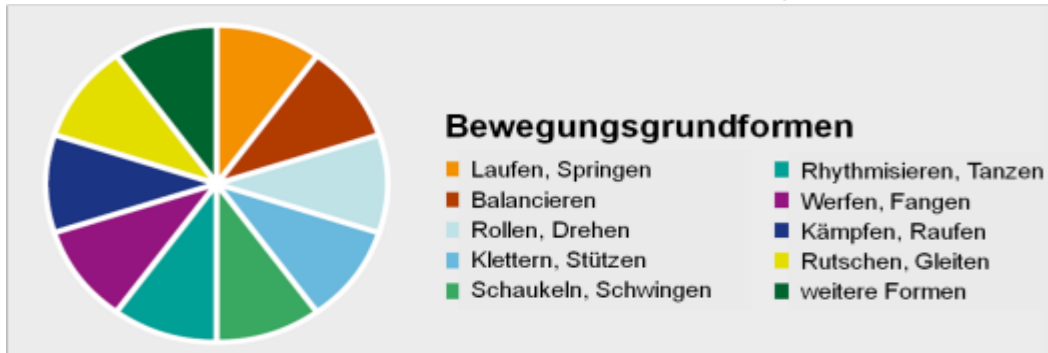
Ein guter Schwimmunterricht mit Kindern ist...

- **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.

4.1 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/js/de/home/js-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:in 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.

4.2 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 kindergerechten 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 Einsteiger:innen ist insbesondere auf folgende Punkte zu achten:⁸

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

Auch im Unterricht mit Fortgeschrittenen soll der oder die Leiter:in 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 unterstützt⁹.

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

Unterrichtsprinzipien¹⁰

„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.

⁸ *Swiss Swimming Teachers Guide (2014)*

⁹ *Swiss Swimming Teachers Guide (2014)*

¹⁰ *Swiss Swimming Teachers Guide (2014)*

„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.

„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.

4.3 Technische Grundlagen

„Unter Schwimmsporttechnik versteht man eine bestimmte Bewegungsausführung im Wasser, welche aufgrund von theoretischen Analysen als „optimal“ definiert wurde.“¹¹ Anhand dieses Wissens, soll nun der oder die Schwimmsportler:in 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:innen schneller die richtige sporttechnische Ausführung erlernen als solche, die über einen geringen Bewegungsschatz und damit über eine begrenzte koordinative Basis verfügen.“¹² Womit wiederum die Wichtigkeit der vielseitigen und polysportiven Basis unterstrichen wird.

4.4 Herausforderungen im Schwimmunterricht mit Kindern

Sicherheit

Da der Schwimmsport eine Sicherheitssportart ist, steht die Sicherheit bei Einsteiger:innen, 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 oder die Leiter:in ist verantwortlich dafür, dass die Sicherheitsmassnahmen eingehalten werden. Er oder sie 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.“¹³

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 des oder der Bademeister:in, einzelne Kinder zu beaufsichtigen. Die Eltern müssen die Situation und vor allem das Können ihres Kindes realistisch einschätzen¹⁴.

¹¹ *Swiss Swimming Teachers Guide (2014)*

¹² *Optimales Training, 7. Auflage; Weineck, J. (1990)*

¹³ *Swiss Swimming Teachers Guide (2014)*

¹⁴ *Swiss Swimming Teachers Guide (2014)*

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 (Reservationszeiten der Wasserfläche, Anzahl Kurse pro Abend, etc.) bestimmt wird. Zudem wird im Leitfaden zur Durchführung von Jugend und Sport (J+S) Angeboten Kindersport Allround (Anhang 1) eine Aktivitätsdauer von mindestens 60 Minuten vorgegeben.

Der oder die Leiter:in 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 erschwerten 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:innen 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 Gruppen¹⁵

Für Leiter:innen 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.

Teamteaching

Stark heterogene Gruppen sollten möglichst mit einem oder einer zweiten Leiter:in oder Klassenlehrperson betreut werden. So können die Leiter:innen dem Niveau der Kinder gerecht

¹⁵ Swiss Swimming School Guide (2014)

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.

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:in 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 oder die Leiter:in vor jeder Unterrichtssequenz über den momentanen Gesundheitszustand seiner Teilnehmenden informieren. Beispielsweise sollte darauf geachtet werden, dass Kinder mit gesundheitlichen Problemen (Bsp. Ohrenschmerzen, Erkältung, etc.) keine Tauchübungen absolvieren.

4.5 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.“¹⁶

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

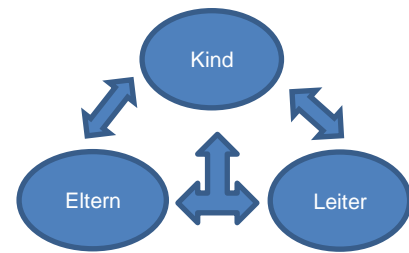
Sportliche Entwicklung

„Die Weichen für ein langes Sporttreiben und lebenslanges Bewegungsengagement werden in der Kindheit gestellt.“¹⁷ 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.

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

¹⁷ Auf Vielseitigkeit ausgerichtete Sportangebote für Kinder; Dösegger, A. et al. (2012)

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. Kindergerechte 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:innen 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 Mannschaftszugehörigkeit werden gestärkt. Hier ist das Feingefühl des oder der Leiter:in 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 Mannschaftskamerad:innen aufgebaut werden. Zudem wird neben dem Aufbau von körperlichen Fähigkeiten und motorischen Fertigkeiten das Sozialverhalten gefördert und das Selbstvertrauen gestärkt. Die Kinder werden selbständig 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 oder der Leiter:in zusammen. Das motiviert auch diejenigen, welche vielleicht nicht immer gewinnen oder etwas länger auf ein Erfolgserlebnis warten müssen.

4.6 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 Selbständigkeit. Das ist nicht nur für die Kinder eine schwierige Zeit, auch die Eltern tun sich oft schwer mit dieser Loslösung.

Leiter:innen 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 Leiter:innen 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 oder der Leiter:in gefragt. Er muss den Eltern mit Feingefühl, offener Kommunikation und Selbstbewusstsein gegenüberreten 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 oder von der Leiter:in 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:innen
 - Verhalten bei Wettkämpfen / während des Unterrichts
- Abschlussevents
 - Team Building Events
 - Vereinsfest / Clubanlass
 - Andere Sportarten kennen lernen / Umgebungswechsel
 - Staffeltwettbewerbe 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 einzuschätzen¹⁸:

- 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

5 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.

„Kindergerechte Wettkämpfe spielen (...) eine zentrale Rolle in der Ausbildung von Schwimmern!“¹⁹

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.

5.1 Schwimmen

Die Swiss Aquatics Kids Liga²⁰ 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 Kids Liga Wettkämpfe teilnehmen, erhalten von Swiss Aquatics eine Erinnerungsmedaille.

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

¹⁸ *Swiss Swimming School Guide (2014)*

¹⁹ *Tipps und Tricks für Kids- und Jugendtrainer im Schwimmen (2007)*

²⁰ *Informationen zur Kids Liga finden Sie unter: www.swiss-aquatics.ch/kidsevents*

5.2 Wasserball²¹

„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.

5.3 Artistic Swimming (Synchronschwimmen)²²

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 Synchronschwimmen fast alle Alterskategorien teilnehmen. Zum Teil limitiert einzig das Erreichen der entsprechenden Tests die Teilnahme.

6 Leiter:in Schwimmsport Kindersport

Der oder die Leiter:in Schwimmsport Kindersport ist die erste Ansprechperson für die Kinder, die Eltern, die Schwimmschule, die Badaufsicht, u.v.m. Er oder sie ist die Fachperson vor Ort. Dementsprechend hoch sind die Anforderungen an einen oder eine Leiter:in Schwimmsport Kindersport. Seine oder ihre Kompetenzen müssen sehr weit reichen und breit abgestützt sein.

6.1 Anforderungsprofil

Das Anforderungsprofil eines oder einer guten Leiter:in Schwimmsport Kindersport setzt sich aus folgenden Kompetenzen zusammen.

Sozialkompetenz

Ein oder eine gute:r Leiter:in 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 oder eine gute:r Leiter:in 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

²¹ Informationen zu Wettkämpfen im Wasserball erhalten Sie bei: waterpolo@swiss-aquatics.ch

²² Informationen zu Wettkämpfen im Artistic Swimming erhalten Sie bei: artistic-swimming@swiss-aquatics.ch

Methodenkompetenz

Ein oder eine gute:r Leiter:in 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 oder eine gute:r Leiter:in 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 oder ihr Handeln und die ihm oder ihr anvertrauten Personen
- nimmt die 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:innen 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)²³

6.2 Aus- und Weiterbildung

Ausgehend von der Vision, möglichst vielen Kindern eine solide Basis an schwimmsportspezifischen Grundkenntnissen zu übermitteln, sollten Leiter:innen 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 Schwimmsport zu absolvieren. Sobald der oder die Leiter:in die Kinder übernimmt, ist er resp.

²³ *Tipps und Tricks für Kids- und Jugendtrainer im Schwimmen (2007)*

sie für deren Sicherheit verantwortlich. Das ist eine grosse Aufgabe, welche nicht zu unterschätzen ist.

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

6.2.1 Ausbildungsweg J+S Leiter/in Schwimmsport Kindersport



Hinweis²⁴: 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.

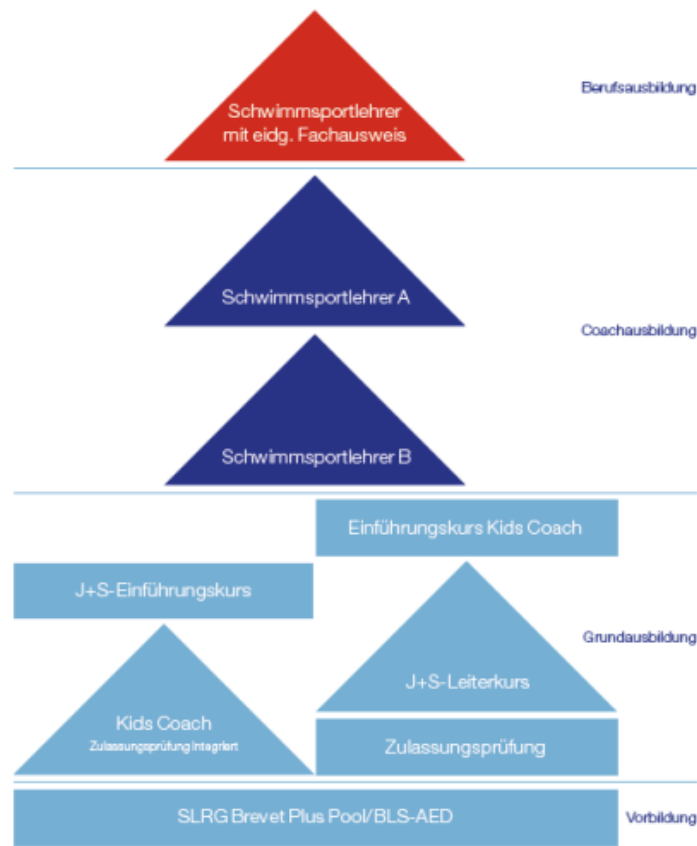
Erläuterungen zur Durchführung von J+S-Angeboten im Kindersport finden Sie im entsprechenden Leitfaden²⁵

²⁴ 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/20160310anerkannteverbands-kursefrsportartspezifischeleiteranerkennungjskindersportdf.pdf>)

²⁵ Leitfaden zur Durchführung von J+S-Angeboten im Kindersport
(<http://www.jugendundsport.ch/internet/js/de/home/js-kids/uebersicht.html>)

6.2.2 Ausbildungsweg Swiss Aquatics

Swiss Aquatics bietet, als Kompetenzzentrum für alle Themen rund um den Schwimmsport, eine Vielzahl an qualitativ hochstehenden Ausbildungsangeboten für Leitende im Bereich Kinder-, Breiten- und Leistungssport an.



(Quelle: Swiss Aquatics, Teachers Guide (2014))

SLRG Brevet Plus Pool / BLS-AED (Vorbildung)

Für den Beginn einer Ausbildung wird eine gültige Wasserrettungs- (SLRG Brevet Plus Pool oder gleichwertig) sowie eine BLS-AED-Ausbildung vorausgesetzt.

Kids Coach (Grundausbildung)

Der *Kids Coach* ist die Grundausbildung von Swiss Aquatics und wird in 3 x 2 Tagen durchgeführt. Personen, welche sich zum „J+S-Leiter/in Schwimmsport Kindersport“ resp. Schwimmsportlehrperson ausbilden lassen möchten, steigen nach der Vorbildung mit diesem Kurs in die Ausbildung ein. Die Ausbildung ist für Leitende ab 15 Jahren, die sich das Fachwissen für den Unterricht von Kindern zwischen ca. 4 und 10 Jahren aneignen wollen, ausgerichtet. Die Zulassungsprüfung wird während des Kurses absolviert.

Die Kids Coach Absolvent:innen behandeln anschliessend am *Einführungskurs J+S* (1 Tag) weitere relevante und aktuelle Themen rund um Jugend und Sport und erhalten somit die Anerkennung „J+S-Leiter/in Schwimmsport Jugendsport“. Nun müssen sie noch einen zweitägigen Einführungskurs Kindersport absolvieren (*J+S-Einführungskurs Leiter/in für J+S-Leiter/innen*) und bekommen damit die Anerkennung „J+S-Leiter/in Schwimmsport Kindersport“ (siehe Grafik unter 6.2.1).

Schwimmsportlehrer:in A / Schwimmsportlehrer:in B (Coachausbildung)

Leitende, welche ein vertieftes Wissen für den Unterricht im Breitensport erhalten möchten, absolvieren die Coachausbildung. Neben Inputs zur aktuellen Technik, Ideen für den Unterricht und methodisch-didaktischen Hinweisen, wird mit zunehmender Ausbildungsstufe ein breiteres Alterssegment behandelt und die jeweiligen Themen weiter vertieft. Neben den Erfahrungen, den Praxistipps dem immer detaillierter und professioneller vorhandenen theoretischen Wissen, soll auch ein Unterricht auf höchstem, qualitativem Niveau verwirklicht werden.

Nach erfolgreicher Teilnahme und Abschluss des oder der Schwimmsportlehrer:in B, kann in die Ausbildung zum oder zur Schwimmsportlehrer:in A eingestiegen und somit den Weg zum oder zur Schwimmsportlehrer:in mit eidgenössischem Fachausweis geebnet werden.

Schwimmsportlehrer:in mit eidgenössischem Fachausweis (Berufsausbildung)

Wer die Berufsausbildung im Schwimmsport absolvieren möchte, strebt den oder die „Schwimmsportlehrer:in mit eidgenössischem Fachausweis“ an, der höchsten Ausbildung im Schwimmsport. Diese:r vermittelt eine praktische und theoretische Vertiefung der Leiterkompetenzen in allen wichtigen Bereichen wie Unterrichten, Marketing, Administration und Infrastruktur. Das Handlungsumfeld des oder der Schwimmsportlehrer:in liegt in privat und kommerziell genutzten Schwimmangeboten sowie dem Vereinssport. Die Ausbildung richtet sich an motivierte Personen mit der Anerkennung Schwimmsportlehrer:in A von Swiss Aquatics, die haupt- oder nebenberuflich als Schwimmsportlehrer:innen 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.

Die Berufsausbildung wird in Zusammenarbeit mit sportartenlehrer.ch²⁶ durchgeführt.

School Swimming Teacher

Der School Swimming Teacher ist eine Zusatzausbildung für Kids Coaches und Primar- und Sek 1-Lehrpersonen. Die Anerkennung befähigt die Inhabenden, in öffentlichen Schulen Schwimmunterricht zu erteilen.

Swiss Aquatics organisiert einmal im Jahr einen gemeinsamen Kurs für Kids Coaches und Lehrpersonen. Die Zusammenführung dieser beiden Personengruppen ermöglicht es, leichter Kontakte zu knüpfen und bietet Raum für den gegenseitigen Erfahrungsaustausch.

Primar- und Sek 1-Lehrpersonen besuchen den Kurs drei Tage und erhalten am ersten Tag zusätzliche Inputs zum Bereich Schwimmtechnik, sowie praktische Tipps und Tricks für den Schwimmunterricht. Schwimmsportlehrer:innen mit der Anerkennung „Kids Coach“ besuchen die letzten beiden Kurstage, gemeinsam mit den Lehrpersonen.

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.

Detaillierte Beschreibungen und Informationen zu den entsprechenden Kursangeboten sind unter Ausbildung auf www.swiss-aquatics.ch und www.jugendundsport.ch zu finden.

²⁶ www.sportartenlehrer.in.ch

7 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 Lehrpersonen der öffentlichen Schulen zwar sehr interessant, aber meist abschreckend. Dem soll das Konzept entgegenwirken und Mut machen. Genauso sollen langjährige Leiter:innen im Schwimmsport ermutigt werden, wieder neue Ideen zu sammeln um 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:

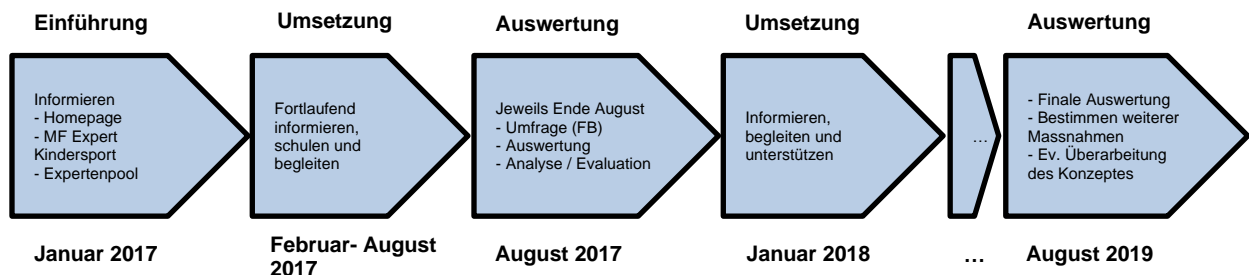
- J+S- Leiter/in Kindersport
- J+S- Coaches
- Vereine / Schwimmschulen / öffentliche Schulen
- Verantwortliche Person Kindersport
- Ausbildungsverantwortliche der Kantonal- und Regionalverbänden

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.

8 Links

J+S Jugendsport (letzte Konsultation: 24.01.17):	www.jugendsport.ch
Swiss Aquatics (letzte Konsultation: 31.01.17):	www.swiss-aquatics.ch
Swimsports.ch (letzte Konsultation: 23.12.16):	www.swimsports.ch
Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft (letzte Konsultation: 26.01.17):	www.slrg.ch
Beratungsstelle für Unfallverhütung (letzte Konsultation: 23.12.16):	www.bfu.ch
Mobilesport BASPO (letzte Konsultation: 13.12.16):	www.mobilesport.ch
Sportartenlehrer:in.ch (letzte Konsultation: 26.01.17)	www.sportartenlehrer.in.ch

9 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 Aquatics (2007). *Tipps und Tricks für Kids- und Jugendtrainer im Schwimmen - Broschüre*. Burgdorf
- Schweizerischer Schwimmverband - Swiss Aquatics (2014). *School Guide*. Bern
- Schweizerischer Schwimmverband - Swiss Aquatics (2014). *Teachers Guide*. Bern
- Weineck, J. (1990). *Optimales Training: leistungsphysiologische Trainingslehre; unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings - 7. Auflage*. Erlangen

10 Impressum

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

education@swiss-aquatics.ch

Konzept: Sara Fünfgeld, Chefexpertin Kindersport Schwimmsport

Redaktion: www.swiss-aquatics.ch

11 Anhang

11.1 Lektionsbeispiele

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

11.2 Leitfaden

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

Lektionsbeispiel 1




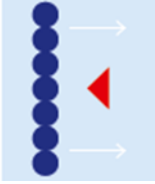
45 Minuten






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	
<p><i>Einleitung</i></p> <p>Die Kinder werden begrüsst und über Erwartungen/Ziele informiert</p>	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	-	
<p>In der Lektion ankommen / Kreislauf anregen</p> <p></p>	8'	<p>Spiel Räumungsaktion:</p> <p>Vorbereitung: Zwei Teams bestimmen, Spielfeld durch Mittellinie kennzeichnen. Ablauf: Jedes Team versucht, seine Spielhälfte frei von Material zu halten. Am Spielende (nach Abpfeiff) 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)	
<p><i>Hauptteil</i></p> <p>Wasser im Gesicht tolerieren</p> <p></p>	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 Schwarm	-	
<p>Angstfreies Gehen im Wasser</p> <p></p>	5'	<p>„Im Zoo“</p> <p>Die Kinder stellen sich im Wasser, in einer Linie am Beckenrand auf. Jeweils eines 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
<p>Ausklang Repetition des Gelernten</p> 	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


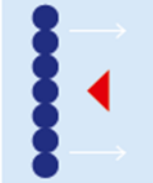

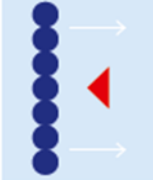

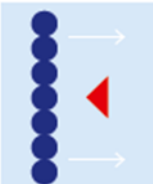


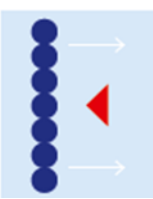



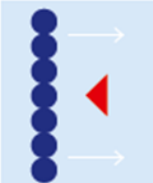
Zielgruppe: Kinder 5-10 Jährig (mittleres Niveau / erschwert für jüngere Kinder, erleichtert für ältere Kinder)

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
Einleitung 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'	Koordinative Übungen: <ul style="list-style-type: none"> - Auf einem Bein stehen - Auf einem Bein stehen, Augen schliessen - Auf einem Bein stehen, Augen schliessen, Arme drehen Technikübungen: <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 <i>LP korrigiert und hilft, wo notwendig.</i>	Schwarm	-
Kreislauf anregen 	10'	„Perlentauchen“ 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.	3-4 Schatzwächter, die anderen sind Schatzräuber	Tauchringe (mind. 2 pro Kind)

<p>Hauptteil Beinschlag am Beckenrand repetieren</p> 	<p>5'</p>	<p>Die Kinder verteilen sich am Beckenrand und machen folgende Übungen: - 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). <i>Die LP achtet bei jedem Kind darauf, dass die Füße und die Beine gestreckt sind. Falsche Ausführung sofort korrigieren.</i></p>	<p>Glied neben-einander am Beckenrand</p> 	<p>-</p>
<p>Beinschlag üben</p> 	<p>5'</p>	<p>Wechselbeinschlag in Rückenlage mit Schwimmbrett: Die Kinder halten das Schwimmbrett mit gestreckten Armen vor den Knien. Wenn sie mit den Knien am Schwimmbrett anschlagen, wissen sie, dass sie die Beine besser strecken müssen. <i>LP korrigiert und hilft, wo notwendig.</i></p>	<p>Glied neben-einander</p> 	<p>1 Schwimmbrett pro Kind</p>
	<p>15'</p>	<p>Gegensatzerfahrungen: (in Rückenlage) - 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 <i>LP korrigiert und hilft, wo notwendig.</i></p>	<p>Glied neben-einander</p> 	<p>-</p>
 	<p>5'</p>	<p>Beinschlag in anderen Lagen: - 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) <i>LP korrigiert und hilft, wo notwendig.</i></p>	<p>Glied neben-einander</p> 	<p>-</p>
<p>Ausklang Repetition Gelernten</p>   	<p>5'</p>	<p>Wettrennen: Immer zwei Kinder starten gegeneinander und schwimmen so schnell wie möglich, in dem sie Beinschlag in Rücken- oder Bauchlage (wählbar) ausführen. Ein Schwimmbrett oder ein Ball kann als Unterstützung benutzt werden, wenn erwünscht. <i>LP gibt Startzeichen und definiert Gewinner.</i></p>	<p>Glied neben-einander</p> 	<p>Evtl. ein Schwimmbrett oder Ball pro Kind</p>

Lektionsbeispiel 3


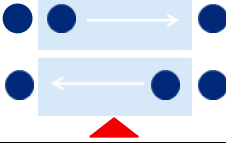



45 Minuten


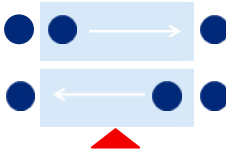
Zielgruppe: Kinder 7-10 Jährig (anspruchsvolles Niveau)

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
<p><i>Einleitung</i> Die Kinder werden begrüsst und über Erwartungen/Ziele informiert</p>	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	-
<p>In der Lektion ankommen / Kreislauf anregen</p> <p></p>	8'	<p>„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.</p>	<p>Pendelstafette in 4er-Teams</p> 	-
<p><i>Hauptteil</i> Einführung in die Paddelbewegung</p> <p></p>	5'	<p>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></p>	Am Beckenrand verteilt	-
<p>Erproben der Paddelbewegung</p> <p></p>	10'	<p>Die Kinder verteilen sich in Rückenlage liegend auf dem Wasser. Die LP gibt die Übung vor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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
<p>Anwenden der Paddelbewegung</p> <p></p>	10'	<p>„Fahrprüfung“ rot = an Ort drehen, gelb = fusswärts 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

<p>Ausklang Repetition des Gelernten</p> 	<p>10'</p>	<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: - Pullbuoy = zwischen die Waden klemmen - Schwimmbrett = auf Bauch transportieren, ohne zu berühren - Tauchring = auf Kopf transportieren, ohne zu berühren</p>	<p>Pendelstafette mit 4er-Teams</p> 	<p>Pro Team: 1 Tauchring, 1 Brett, 1 Pullbuoy, 1 Schwimmbrett</p>
--	------------	--	---	---

