



Lehr-Broschüre für Eltern

Selfmade Schwimmkurs

Vorwort

Die einzig wirksame Prävention im Kampf gegen den Ertrinkungstod ist das sichere Schwimmen.

Dabei begegnen wir dem Wasser in vielen Bereichen des Lebens, im Urlaub am Strand, in Freizeitbädern, in Flüssen und so weiter. Nur mit guten Schwimmfähigkeiten ist man am und im Wasser sicher. So bietet Wasser Schwimmer:innen eine gesunde und verletzungsarme Sportart. Zusätzlich können am Wasser viele spannende Sportarten wie Wasserskifahren und Surfen ausgeführt werden. Schwimmenlernen ist somit eine Grundlage für Spaß und Spannung am Wasser.

Daher setzen wir uns als Wasserwacht dafür ein, dass Kinder das Schwimmen lernen können. Hierzu haben wir diese Broschüre erstellt. Sie ist eine Unterstützung für alle, die einem Kind das Schwimmen beibringen oder das Kind mit gezielten Übungen auf einen geplanten Schwimmkurs vorbereiten wollen.

Dabei dient die Unterlage als Hilfestellungen für das Üben und die ersten Schwimmbewegungen. Zusätzlich empfehlen wir die Teilnahme an einem Schwimmkurs zur Vertiefung der erlernten Kenntnisse.

Für große Lernerfolge arbeiten wir mit einer Kombination aus Theorie und Übungsaufgaben. Unsere Erklärungen zeigen, wie man Kinder an das Wasser gewöhnt, Schwimmbewegungen lehrt und Sicherheit am und im Wasser bietet.

Der richtige Zeitpunkt, um mit dieser Broschüre zu arbeiten, ist dabei flexibel. Mit der Wassergewöhnung können Sie sehr früh beginnen. Das tatsächliche Schwimmen erlernen Kinder am besten ab 5 oder 6 Jahren. In diesem Alter haben sie ausreichende Koordinationsfähigkeiten für das Schwimmen ausgebildet.

Bei weitergehenden Fragen zum Thema Schwimmen lernen hilft Ihnen Ihre regionale Wasserwacht oder jede andere Schwimm- und Wasserrettungsorganisation sicher gerne weiter.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß!

Wasserwacht

Thannhausen



Inhalt

Allgemein	1
Vorwort	2
Sicherheitshinweise	4
Tipps von Schwimmlehrern	5
Hilfsmittel	6
Wassergewöhnung	8
Wassereigenschaften	10
Tauchen	12
Schweben	18
Gleiten	22
Springen	24
Schwimmbewegungen	26
Beinbewegung	28
Armbewegung	32
Arm- und Beinbewegung	36
Sicherheit	38
Schwimmen üben	40
Baderegeln	42
Impressum	47

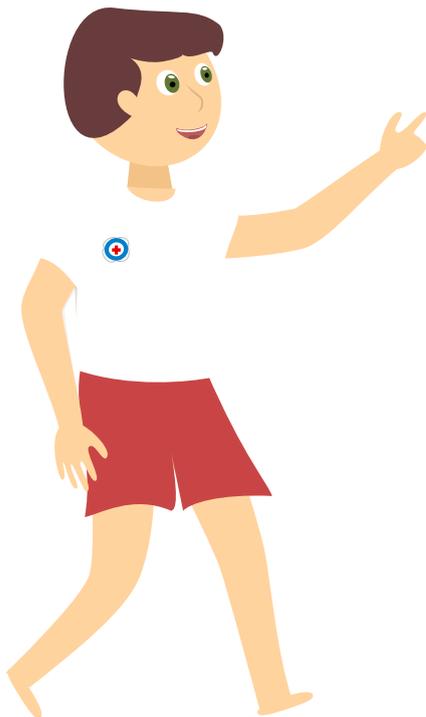
Sicherheitshinweise

1. Achten Sie in der Nähe und in Gewässern immer auf Ihr Kind und lassen Sie es nie alleine.
2. Führen Sie Schwimm-Übungen immer gemeinsam mit Ihrem Kind durch.
3. Achten Sie beim Üben mit Ihrem Kind immer auf Ihre eigenen Grenzen. Gehen Sie nicht mit Ihrem Kind in tiefe Gewässer, wenn Sie sich selbst nicht sicher fühlen. Halten Sie sich nur so lange mit Ihrem Kind im Wasser auf, wie Ihre eigene Kraft ausreicht.
4. Machen Sie sich mit dem Übungsgewässer vertraut, bevor Sie darin mit Ihrem Kind üben. Vermuten Sie Gefahren im Wasser, nutzen Sie dieses nicht für die Übungen.
5. Auch wenn Ihr Kind die ersten Meter schwimmen kann und beispielsweise das Seepferdchen absolviert hat, ist Ihr Kind noch nicht sicher im Schwimmen. Achten Sie weiterhin immer auf Ihr Kind und lassen Sie es nicht alleine.
6. Die nötige Sicherheit erlangt Ihr Kind nur durch viel Übung. Entweder gehen Sie als Eltern selbst regelmäßig mit Ihrem Kind ins Schwimmbad, oder aber Sie spendieren Ihrem Kind einen anschließenden Vertiefungskurs (ebenso falls bei der DLRG, im Schwimmverein, oder bei Urlaubsanbietern). Viele Anbieter nehmen in diesem Kurs auch das Rückenschwimmen in Angriff.
7. Machen Sie sich mit den Baderegeln vertraut. So lernen Sie noch mehr über die Gefahren am Wasser und können Ihr Kind dafür sensibilisieren.
8. Schwimmhilfsmittel wie Schwimmbretter, Schwimnudeln, Schwimmgürtel oder Schwimmflügel bieten keinen ausreichenden Schutz vor dem Ertrinken.
9. Diese Unterlage dient ausschließlich als Anregung für die Übungen. Daher übernimmt die Wasserwacht keinerlei Haftung für Unfälle bei den Schwimmübungen.



Tipps von Schwimmlehrern

1. Machen Sie bei den Übungen/Spielen aktiv mit. Auch Vormachen gehört dazu. Es ergibt keinen Sinn, wenn Sie mit Ihrem Kind die Wassergewöhnung vorantreiben wollen und dabei selber das Ziel haben Ihre Haare nicht nass zu machen.
2. Probieren Sie die Übungen vorher selbst aus, dann können Sie besser einschätzen, was auf Ihr Kind zukommt.
3. Lassen Sie Ihrer eigenen Kreativität bei allen Übungen freien Lauf. Kombinieren und wiederholen Sie die Übungen je nach Lernfortschritt immer wieder.
4. Sorgen Sie für Abwechslung: es ist ein Unterschied, ob man die blaue Wäscheklammer hochtauchen und damit retten kann, oder ob das auch mit der besonders schwer zu rettenden grünen Wäscheklammer gelingt.
5. Erfinden Sie tolle Geschichten zu den Übungen – das Ganze muss dem Kind in erster Linie auch Spaß machen.
6. Es ist auch erlaubt, ja geradezu erwünscht, dass das Kind auch Sie mal nass spritzen darf, Sie tauchen darf und mit Ihnen gemeinsam durch das Wasser tollen darf.
7. Eine Übung, die heute nicht klappen will, ist beim nächsten Mal vielleicht gar kein Problem mehr – das Ganze gibt es aber genauso in der anderen Richtung.
8. Haben Sie Geduld, auch hier gilt: Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen!



Hilfsmittel

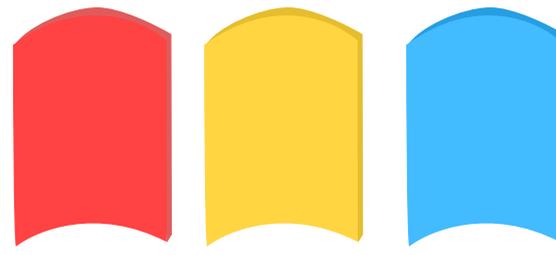
Schwimmnudeln

Schwimmnudeln sind ein vielfältiges Hilfsmittel und geben Sicherheit bei der Wassergewöhnung. Sie eignen sich als Auflage zum Üben von Bewegungen und geben Vertrauen bei den ersten Sprüngen ins Wasser. Zudem kann zur Wassergewöhnung darauf balanciert werden.



Schwimmbretter

Schwimmbretter sind vor allem zum Gleiten geeignet, weil sie den Vortrieb weniger bremsen als Schwimmnudeln. Bei Fortgeschrittenen eignen sie sich natürlich auch zum Üben der Beinbewegung. Bretter können zudem für Spielereien in der Wassergewöhnung eingesetzt werden.



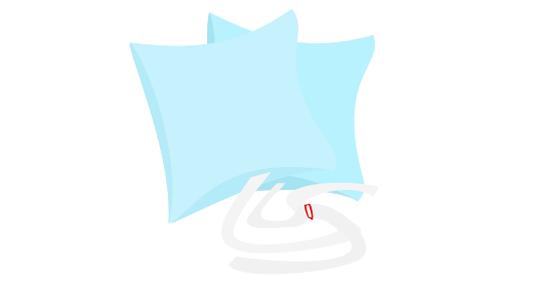
Tauchringe

Tauchringe in verschiedenen Farben sind gute Hilfsmittel, um das Tauchen zu erlernen.



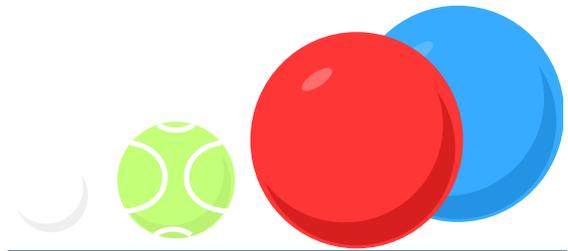
Schwimmkissen

Schwimmkissen sind gut um die Koordination von Arm und Beinbewegung zu unterstützen. Befestigt im Brust oder Bauchbereich bringen sie das Kind in die richtige Lage und behindern die Bewegungen nicht.



Bälle

Beim Schwimmen-Lernen können verschiedene Arten von Bällen eingesetzt werden. Tischtennisbälle lassen sich beispielsweise toll durchs Wasser pusten. Gymnastikbälle o. Ä. sind schwer unterzutauchen, flutschen toll durch die Beine und spritzen wenn sie vor einem aufkommen. Sie können stehend oder schwimmend geworfen oder geschoben werden.



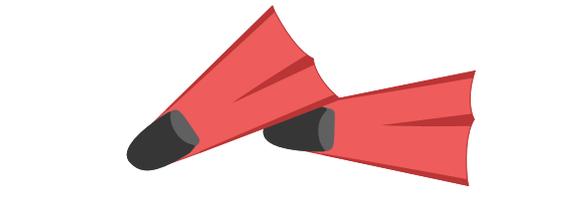
Schwimmbrillen

Schwimmbrillen können sensiblen Kindern beim Untertauchen helfen. Ein Spritzer Wasser im Gesicht darf aber später nicht zur Panik führen. Deshalb empfehlen wir sie eher wegzulassen. Mit Schwimmbrillen sollte nicht ins Wasser gesprungen oder tiefer als hüfttief getaucht werden.



Flossen

Flossen können zum Tauchen eingesetzt werden. So kann das Üben aufgelockert werden. Sie sind jedoch eher etwas für geübtere Schwimmer:innen.



Alltagsgegenstände

Zum Üben können verschiedene Alltagsgegenstände eingesetzt werden. Gießkannen, Regenbrausen und Schwämme eignen sich beispielsweise hervorragend zur Wassergewöhnung.

Für das Tauchen eignen sich zudem alle Dinge die untergehen. Diese sollten nicht zerbrechlich sein und sich im chlorhaltigem Wasser nicht auflösen.



Wassergewöhnung

1



Mit einer umfassenden gezielten Wassergewöhnung wird der Grundstein für das Schwimmenlernen gesetzt. Dabei erlernen Kinder das Wasser zu verstehen und verlieren ihre Ängste vor dem Wasser.

Hierzu gehört das Toben im Wasser, Tauchen, Schweben, Gleiten und Springen.

Hat Ihr Kind all diese Lektionen gelernt, wird das Schwimmen viel einfacher gelernt.

1. Wassereigenschaften
2. Tauchen
3. Schweben
4. Gleiten
5. Springen

Wassereigenschaften

Warum?

Für das Schwimmenlernen ist es zunächst wichtig, dass Kinder die Eigenschaften von Wasser kennenlernen und verstehen. Auf diese Weise können sie das Verhalten von Wasser in den späteren Übungen besser einschätzen.

Das Ziel

Folgende Wassereigenschaften aktiv erleben und bewusst oder unbewusst kennenlernen:

Auftrieb | Dichte | Temperatur | Nässe | Widerstand



Übungen

Waschen

Lassen Sie Ihr Kind sich selbst waschen, indem es sich auf verschiedene Arten Wasser über den Kopf, das Gesicht und den gesamten Körper gibt. So kann sich Ihr Kind an die Nässe, die Temperatur und das Gefühl von Wasser auf der Haut gewöhnen. Dies geht auch zu Hause am Waschbecken, in der Badewanne, der Dusche oder Ähnlichem.

Ideen:

- Geben Sie Ihrem Kind eine Gießkanne mit Regenaufsatz, mit der es sich selbst abduschen kann.
- Ihr Kind kann sich einen Schwamm auf dem Kopf ausdrücken oder mit einem Becher Wasser über Kopf und Körper gießen.
- Duschen Sie Ihr Kind und lassen Sie es Lieder in den Wasserstrahl singen.
- Zeigen Sie Ihrem Kind, wie es sich mit zu einer Schale geformten Händen waschen kann.
- Machen Sie eine Schwammschlacht mit Ihrem Kind oder spritzen Sie sich gegenseitig mit einem weich eingestellten Gartenschlauch ab.





Laufen & Springen

Laufen und Springen Sie mit Ihrem Kind in verschiedenen Arten (Bsp.: Storchengang, Froschsprünge) durch das Wasser. Wechseln Sie dabei die Richtung und die Geschwindigkeit. So kann Ihr Kind Erfahrungen mit Dichte und Widerstand von Wasser sammeln.

Ideen:

- *Spielen Sie Fangen mit Ihrem Kind.*
- *Laufen Sie schnell im Kreis und erzeugen sie dadurch eine Strömung, gegen die nach einem Richtungswechsel angekämpft werden muss.*



Positionswechsel

Bei dieser Übung wird ganz schnell zwischen verschiedenen Positionen (Stehen, Knien, Sitzen) im Wasser gewechselt. Dabei kann Ihr Kind mehr über Auftrieb, Dichte und Widerstand von Wasser erfahren.



Spritzen

Das Spritzen mit Wasser kann dabei helfen, dass Ihr Kind sich an die Nässe und die Temperatur gewöhnt. Indem es sich Wasser ins Gesicht und auf den Körper spritzt, kann Angst vorgebeugt werden.

Ideen:

- *Lassen Sie Ihr Kind mit Fäusten und flachen Händen auf das Wasser klopfen.*
- *Machen Sie eine Wasserschlacht mit Ihrem Kind.*

Tauchen

Warum?

Eine Grundvoraussetzung für Sicherheit im Wasser und für das Schwimmen ist das Tauchen. Beim Schwimmen kann der Kopf unter Wasser kommen und damit sollte Ihr Kind umgehen können. Das Tauchen bietet Kindern Sicherheit und hilft dabei Reflexe für das Atemanhalten zu trainieren.

Die Ziele

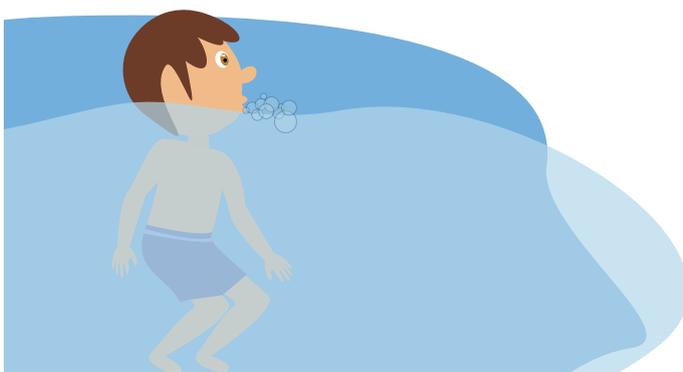
- Vollständig mit den Kopf abtauchen
- Die Augen unter Wasser öffnen
- Einen Gegenstand aus schultertiefem Wasser hochtauchen



Übungen

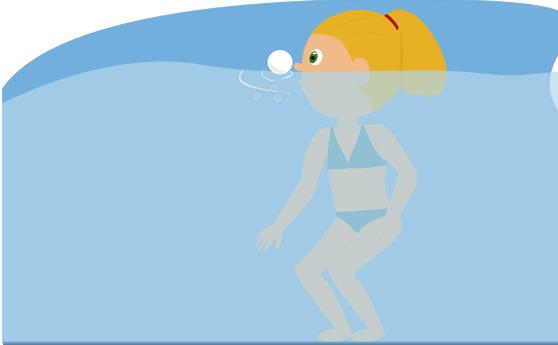
Blubbern

Bei dieser Übung wird das Gesicht an die Wasseroberfläche gehalten und in das Wasser gepustet, bis ein blubberndes Geräusch entsteht. So können Sie mit Ihrem Kind das Atmen gegen den Widerstand des Wassers üben. Außerdem kann Ihr Kind so lernen, dass es nicht schlimm ist, Wasser im Gesicht und an Mund und Nase zu haben.



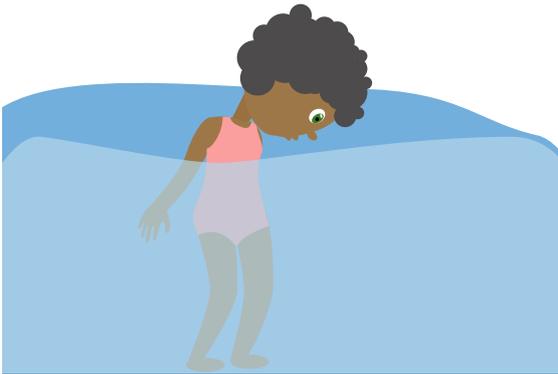
Ideen:

- *Zu Beginn kann ein Tischtennisball oder ein ähnlicher Gegenstand über die Wasseroberfläche gepustet werden.*
- *Es werden abwechselnd Wörter ins Wasser geblubbert und geraten was gesagt wurde.*
- *Ist Ihr Kind soweit, kann es mit der Nase statt mit dem Mund ins Wasser pusten.*
- *Ganz Mutige können den ganzen Kopf untertauchen und unter Wasser Wortraten spielen.*



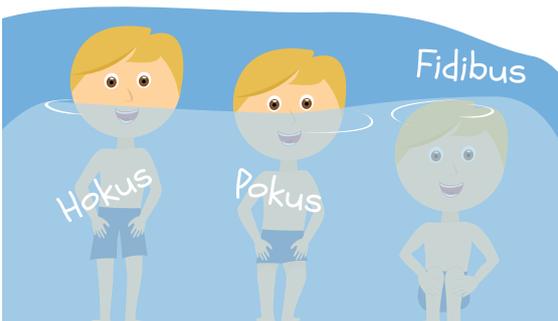
Schieben

Beim Schieben werden schwimmende Gegenstände (z. B. ein Tischtennisball) mit dem Gesicht über das Wasser geschoben. Geschoben wird erst mit der Nase und später mit der Stirn. So kommen nach und nach Nase und Mund unter Wasser.



Genau in den Spiegel sehen

Hierbei wird das eigene Gesicht ganz genau in der Wasseroberfläche betrachtet. Um alle Details erkennen zu können, bewegt man das Gesicht immer näher auf die Wasseroberfläche zu. Dabei berührt zuerst die Nase und nach und nach das gesamte Gesicht das Wasser, bis das Spiegelbild verschwindet.



Zaubern

In dieser Übung wird Stück für Stück mit Hilfe eines Zauberspruchs der ganze Kopf unter Wasser gezaubert.

1. „Hokus“ - Mund weg
2. „Pokus“ - Nase weg
3. „Fidibus“ - nichts mehr da

Kopfball spielen

Beim Kopfball spielen taucht das Kind unter ein Schwimmbrett und katapultiert das Brett beim Auftauchen mit den Kopf in die Höhe.



Versteck-Fangen

Es wird im flachen Wasser Fangen gespielt. Dabei gilt die Regel, dass man nicht gefangen werden darf, wenn der ganze Kopf unter Wasser ist.



Hindernis-Tauchen

Für diese Übung benötigt man einen schwimmenden Gegenstand, wie eine Nudel, ein Schwimmbrett oder einen langen Arm. Das Ziel ist, unter dem Gegenstand auf die andere Seite zu tauchen.



U-Boot Start

Um das U-Boot zu starten, wird zunächst auf der Stelle gehüpft, dann wird bis drei gezählt und bei der Zahl drei springt man so hoch in die Luft wie es geht und taucht anschließend ab.





Gegenstand hochholen

Es werden nicht-schwimmende Gegenstände wie Tauchringe, Steine oder Ähnliches vom Boden aufgetaucht. Dies geschieht zunächst aus Wasser in Bauchtiefe, dann in Brust- und in Schultertiefe.

Idee:

- Wählt verschiedenfarbige Gegenstände (Wäscheklammern) und taucht gezielt einen der Gegenstände auf. Hierzu müssen die Augen geöffnet werden, um die richtige Farbe zu erkennen.



Tunnel tauchen

Hierbei taucht das Kind durch einen Ring, oder durch die Beine einer anderen Person. Dabei können sich auch mehrere Kinder hintereinander aufstellen und immer das hinterste Kind taucht durch die Beine der vorderen Kinder.



Schatztauchen

Hierzu benötigt man eine Schatztruhe (Bsp.: Wäschekorb, Eimer) und Schätze (nicht-schwimmende Gegenstände wie Plastiktierchen, Ringe, ...). Die Schatztruhe wird dabei an einer Stelle platziert und die Schätze werden an einer anderen Stelle im Wasser versenkt. Aufgabe ist nun, so viele Schätze wie möglich heraufzutau-chen und in die Schatztruhe zu bringen.

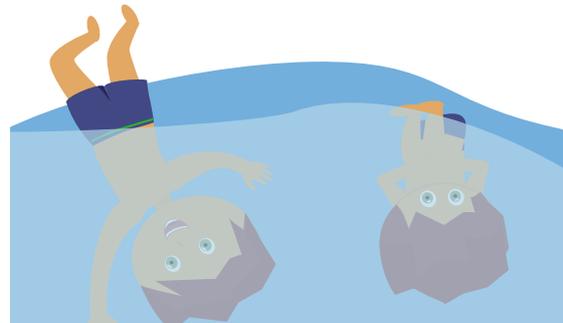
Zahlen sehen

Beim Zahlen-Sehen geht es darum, aktiv die Augen unter Wasser zu öffnen. Dazu zeigen Sie mit den Fingern Zahlen unter Wasser an. Ihr Kind sieht unter Wasser nach, welche Zahl gezeigt wird und zeigt nach dem Auftauchen die Zahl mit seinen eigenen Fingern an.



Tauchakrobatik

Tauchakrobaten können ganz viele verschiedene Kunstfiguren machen. Hauptsache sie sehen cool aus. Beispielsweise Purzelbäume nach vorne und nach hinten, Handstände, Standfiguren und vieles mehr.



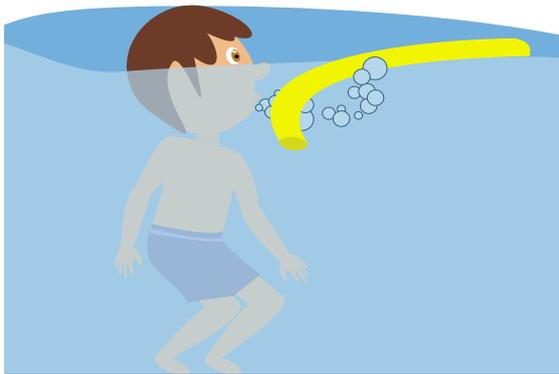
Hinweise

Achten Sie bei den Übungen stets auf Ihr Kind und dessen Bedürfnisse. Passen Sie die Geschwindigkeit, mit der Sie die Übungen durchführen, an die Fähigkeiten und die Bedürfnisse Ihres Kindes an.

Beziehen Sie Modifikationen und Ideen, die Ihnen Ihr Kind vorschlägt gerne in die Übungen mit ein.

Hat Ihr Kind Angst eine Übung durchzuführen, versuchen Sie zu verstehen woher diese Angst kommt. Versuchen Sie dann langsam und spielerisch diese Angst zu lösen. Dabei kann es helfen die Hand Ihres Kindes zu halten. Der Händedruck ist ein guter Indikator für das im jeweiligen Moment empfundene Angstlevel.

Atemübungen für das Tauchen



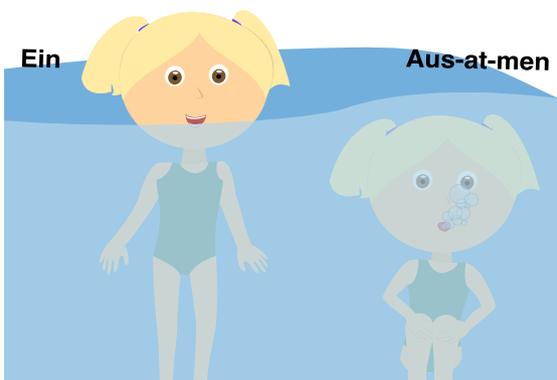
Meister-Puster

Bei dieser Übung können Sie mit Ihrem Kind üben, unter Wasser vollständig auszuatmen. Dafür benötigen Sie einen schmalen Gegenstand (Bsp.: Schwimmgel, Stock,...), den Sie an der Wasseroberfläche vor Ihr Kind halten. Ihr Kind versucht nun unter Wasser so kräftig die Luft mit gespitzten Lippen auszupusten, dass auf der anderen Seite des Gegenstandes Luftblasen auftauchen.



Löcher pusten

Hierbei versuchen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Löcher in die Wasseroberfläche zu pusten. Dafür werden die Lippen gespitzt und so kräftig wie möglich auf die Wasseroberfläche gepustet.



Rhythmisch Atmen

Um das rhythmische Atmen zu üben, geben Sie einen Takt vor, in welchem zunächst über Wasser eingeatmet und dann unter Wasser ausgeatmet wird. Der Rhythmus sollte dabei entweder 1:1, oder 1:3 mit einem Teil Einatmen und drei Teilen Ausatmen sein.

- Ein- | Aus-at-men
- 1 | 1-2-3 (auch als Zeichen, oder Klopfsignal möglich)

Schweben

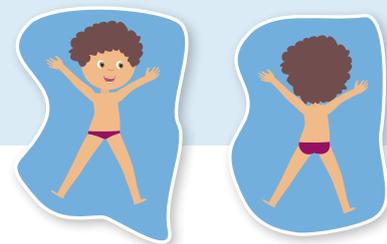
Warum?

Als Basis für die tatsächliche Fortbewegung im Wasser muss für eine gute Wasserlage zunächst erlebt werden, dass der menschliche Körper nach dem Einatmen im Wasser schwebt.

Hat Ihr Kind eine gute Wasserlage kann es die Bewegungen zur Fortbewegung später schneller und leichter umsetzen.

Die Ziele

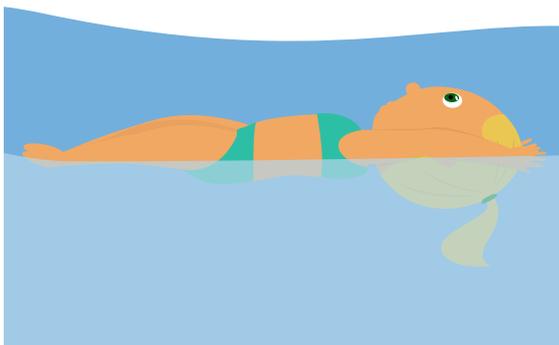
- freies Schweben in Rückenlage
- freies Schweben in Bauchlage



Übungen

Rückenschwebe

Bei dieser Übung geht es darum, zu lernen wie man in Rückenlage auf dem Wasser schweben kann. Dabei sollte der ganze Körper gerade auf dem Wasser liegen (Beine ausgestreckt und Ohren im Wasser). Hierzu können zunächst auch Hilfestellungen eingesetzt werden, bis das Kind lernt ganz alleine auf dem Wasser zu schweben.



Ideen:

- Geben Sie Ihrem Kind die Hand, dass es zunächst einen Anker hat, an dem es sich festhalten kann. Dabei spüren Sie auch wie sicher sich Ihr Kind in der Situation fühlt.
- Sie können Ihrem Kind auch Stabilität geben, indem Sie sanft seinen Kopf halten.
- In Gruppen kann die Rückenschwebe erlernt werden, indem mehrere Personen einen gefassten Kreis bilden. Dabei legt sich jede zweite Person auf den Rücken. Die Anderen geben den Schwebenden Halt.
- Um Ihr Kind an die Bewegung im Wasser zu gewöhnen, können Sie es auch auf den Rücken durch das Wasser ziehen. Kurven machen dabei besonders viel Spaß. Es kann auch zusätzlich gestrampelt werden.



Seepferdchen spielen

Um Seepferdchen zu spielen, setzt man sich auf die Mitte einer Schwimmnudel. Dann bewegt man sich mit der Nudel vorwärts. Dabei kann erfahren werden, wie man sich im Wasser fortbewegen kann.



Nudel-Akrobatik

Schwimm-Nudeln können gut als Turnstangen verwendet werden. Man kann darauf balancieren (mit den Händen und Füßen), darauf liegen und sich daran hängen. Optional können auch andere Schwimm-utensilien wie Bretter und Schwimmreifen als Akrobatikzubehör genutzt werden.

Abschleppdienst

Als Abschleppdienst ziehen Sie Ihr Kind auf dem Bauch durch das Wasser. Dafür können Sie entweder direkt die Hände Ihres Kindes halten, oder es mit einem Schwimmbrett, Nudeln oder anderen Hilfsmitteln durch das Wasser ziehen.

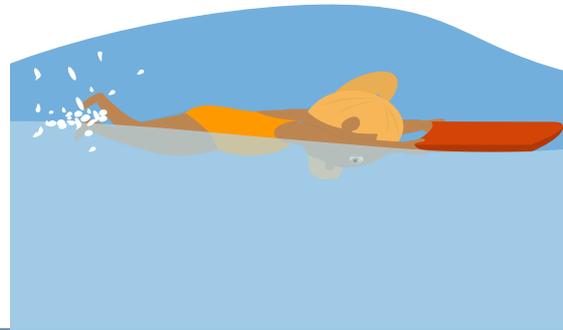


Ideen:

- *Starten Sie zunächst mit dem Kopf über Wasser und lassen Sie ihr Kind dann das Gesicht in das Wasser legen. Erst mit dem Gesicht im Wasser und einer ganz geraden Körperhaltung kann Ihr Kind später das selbstständige Schweben erlernen.*
- *Kurven machen das Abschleppen besonders spannend.*
- *Ihr Kind kann Sie unterstützen, indem es durch Strampeln den Zusatzmotor anwirft.*

Motorboot fahren

Ihr Kind kann selbst die Bauchlage und die Fortbewegung im Wasser erleben, indem es Motorboot fährt. Dazu geben Sie ihrem Kind ein Schwimmbrett, eine Schwimmnudel oder Ähnliches. Diesen Gegenstand hält es an den ausgestreckten Händen und legt sich wie ein Brett auf dem Bauch ins Wasser. Anschließend paddelt es mit den Beinen und bewegt sich so vorwärts.



Schweben in Bauchlage

Schritt 1: mit Hilfestellung

Um das freie Schweben in Bauchlage zu erlernen, empfiehlt es sich, besonders bei ängstlichen Kindern, zunächst mit Hilfestellungen zu arbeiten. Als Hilfestellungen können dabei der Beckenrand, ein Steg, ein Schwimmbrett oder Ihre Hände dienen.

Beim Üben des Schwebens in Bauchlage hält sich Ihr Kind am Hilfsmittel fest, streckt den gesamten Körper komplett aus und legt das Gesicht ins Wasser.

Wenn Sie Ihr Kind an den Händen halten, können Sie es auch durch das Wasser ziehen.



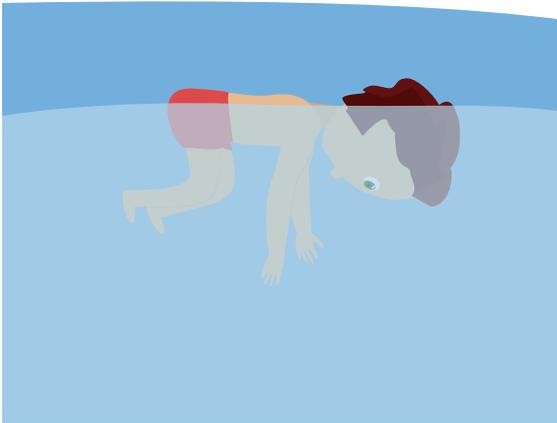
Schritt 2: langsam loslassen

Schwebt das Kind mit Hilfestellung sicher im Wasser, kann nach und nach versucht werden das Hilfsmittel loszulassen.

Dafür kann Ihr Kind zunächst beginnen mit den Fingern zu klopfen. Anschließend kann abwechselnd eine Hand angehoben werden. Darauf folgt der Schritt beide Hände gleichzeitig knapp über das Hilfsmittel zu heben.

Abschließend kann das Schweben ganz ohne Hilfsmittel in stehtiefem Wasser geübt werden. Dabei sollten Sie stets als Hilfestellung dienen, falls dies notwendig ist.





Qualle

Die Qualle ist eine Übung, um das freie Schweben in Bauchlage zu lernen. Hierzu atmet das Kind zunächst gut ein und taucht dann unter. Anschließend nimmt es eine quallenförmige Position ein, dabei hängen Arme und Beine locker nach unten. In dieser entspannten Körperhaltung lässt sich das Kind dann an die Wasseroberfläche treiben.



Seestern

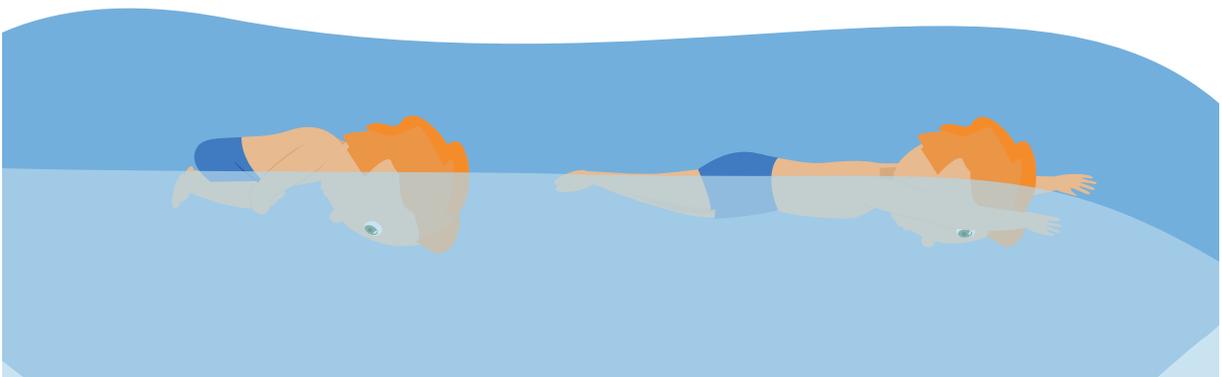
Beim Seestern streckt Ihr Kind die Beine und die Arme von sich und versucht in dieser Position zu verharren.

Dabei kann versucht werden zwischen Qualle und Seestern zu wechseln.

Hocken-Strecken

Um Sicherheit beim Schweben in Bauchlage zu gewinnen, kann geübt werden zwischen den Positionen Hocken und Strecken zu wechseln.

Beim Hocken werden dabei die Beine und die Arme angezogen und beim Strecken wird der Körper anschließend komplett gestreckt.



Gleiten

Warum?

Die Fähigkeit des Gleitens zu gewinnen, bildet eine essenzielle Grundlage für das Schwimmen-Lernen. Dabei wird geübt eine gute Wasserlage auch bei Vorwärtsbewegungen im Wasser zu halten.

Die Ziele

- Abstoßen und Gleiten in Bauchlage



Übungen

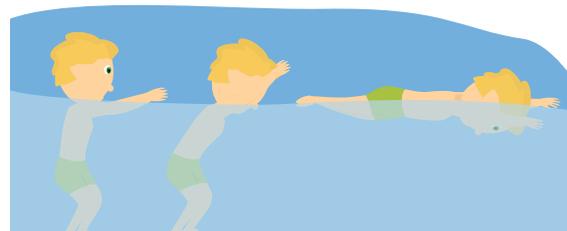
Rangieren

Beim Rangieren legt sich Ihr Kind in Bauchlage ins Wasser und spannt den gesamten Körper an. Dann nehmen Sie die Füße Ihres Kindes in die Hände und schieben es daran durch das Wasser.



Gleiten aus der Hocke

Beim Gleiten aus der Hocke begibt man sich zunächst in eine Hock-Position. Anschließend stößt man sich aus dieser Position vom Boden ab, spannt den gesamten Körper an und gleitet in Bauchlage über die Wasseroberfläche.

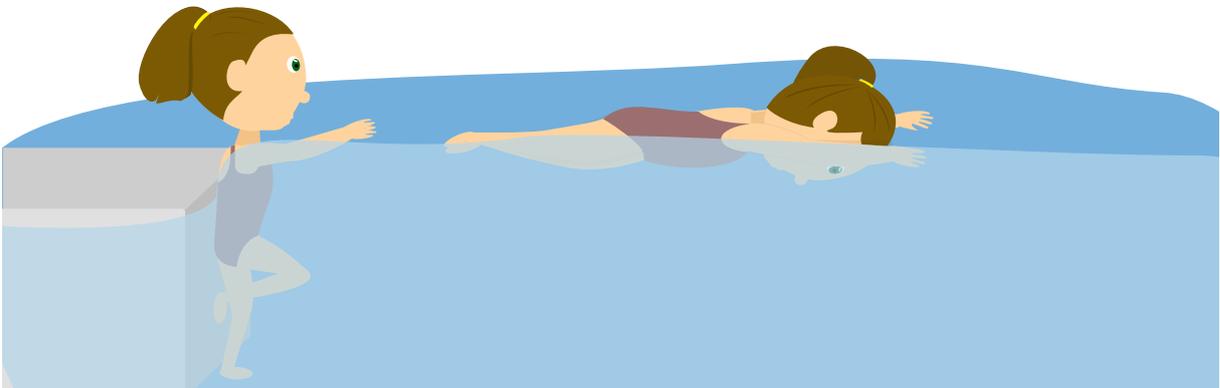


Hechtschießen

Für das Hechtschießen stellt man sich zunächst in die Nähe der Beckenwand. Dann wird ein Fuß an die Wand gestellt und man stößt sich mit diesem Fuß von der Wand ab. Nach dem Abstoßen wird der Körper ganz durchgestreckt und die Hände werden pfeilförmig aneinander gelegt. In dieser Position gleitet man so lange wie möglich auf der Wasseroberfläche.

Ideen:

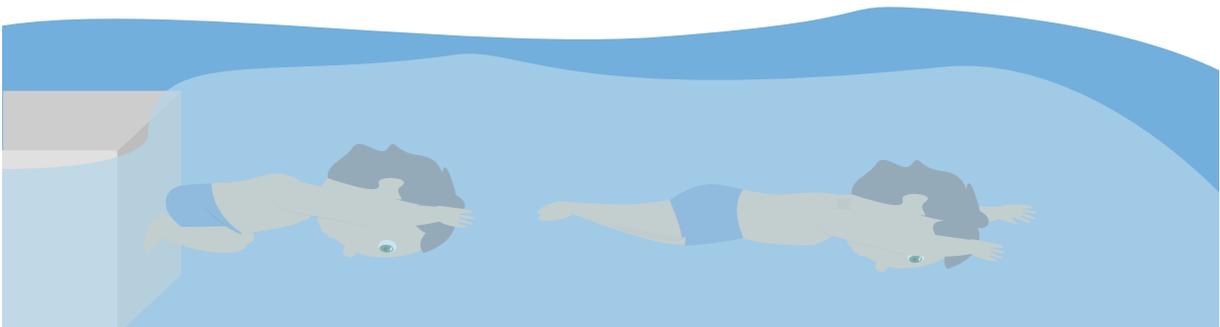
- Sie können einen Reifen, eine Schwimmnudel, ein Brett oder Ähnliches zur Hilfe nehmen, um ein Ziel zu definieren, zu dem Ihr Kind gleiten soll.
- Ihr könnt auch einen Wettkampf machen, wer weiter gleiten kann.
- Versucht, wenn das Hechtschießen in Bauchlage funktioniert, auch einmal auf dem Rücken zu gleiten.



Tauchgleiten

Nachdem Ihr Kind das „Hechtschießen“ erlernt hat, kann es seine Fähigkeiten weiter ausbauen, indem es sich darin übt, auch unter Wasser zu gleiten. Dafür stellt es sich in die Nähe der Beckenwand,

taucht unter und stößt sich dann mit beiden Beinen unter Wasser ab. Auch dabei streckt man sich komplett und gleitet dann unter Wasser so weit wie möglich.



Springen

Warum?

In das Wasser zu springen ist direkt mit dem Schwimmen verknüpft und bietet Ihrem Kind zusätzliche Sicherheit am und im Wasser. Außerdem kann Springen auch richtig Spaßig sein.

Die Ziele

- Ohne Hilfe vom Beckenrand ins Wasser springen



Übungen

Abrutschen

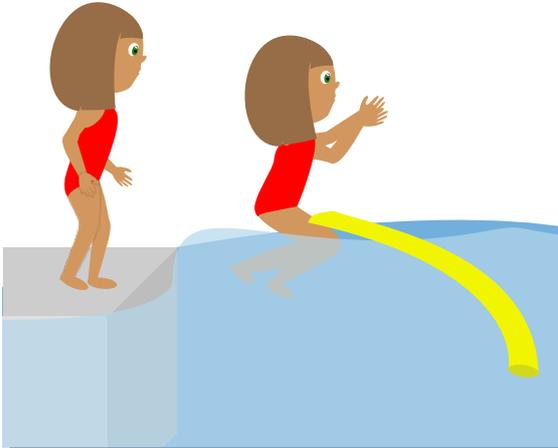
Bei den ersten Versuchen ins Wasser zu Springen, kann sich Ihr Kind zunächst vom Beckenrand im Sitzen ins Wasser rutschen lassen. Ist Ihr Kind ängstlich, können Sie es zusätzlich unterstützen, indem Sie eine Hand oder ein Hilfsmittel reichen.



Sprünge mit Hilfsmittel

Für die ersten richtigen Sprünge kann Ihr Kind ein Hilfsmittel halten und damit ins Wasser springen. Dies können beispielsweise Schwimnudeln, Schwimmbretter oder Ähnliches sein. Außerdem können Sie Ihrem Kind zum Springen vom Wasser aus die Hand geben.





Sprünge zu einem Hilfsmittel

Als nächster Schritt kann Ihr Kind an ein Hilfsmittel ins Wasser springen. Dies kann beispielsweise eine schwimmende Nudel sein. Aber auch Sie können Sicherheit geben, indem sich Ihr Kind nach dem Sprung an Ihnen festhalten kann. Achten Sie dabei darauf, dass Ihr Kind nicht direkt auf Sie springt, da dies zu Verletzungen führen kann. Beim Springen kann zunächst aus der Hocke gestartet werden und anschließend aus dem Stand.



Freie Sprünge

Fühlt sich Ihr Kind sicher genug, kann es frei ins Wasser springen. Dabei kann das Springen variiert werden, um die Übung spannend zu gestalten. Seien Sie kreativ.

Idee:

Springen mit Anlauf, Drehungssprünge, Sprünge mit hohem Spritzen, Weitsprünge in Reifen, Kopfsprünge, Kerze, Seestern,...

Hinweis

Achten Sie bei allen Sprungübungen auf die Wassertiefe! Diese muss brust-/ schultertief sein. Kopfsprünge sind erst ab einer Tiefe von 1,50 m erlaubt!

Haben Sie Ihr Kind außerdem immer im Blick und seien Sie bereit es zu unterstützen. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind nach dem Sprung zu jeder Zeit sicher ist.

Schwimmbewegungen



Die Schwimmbewegungen zu beherrschen ist der Schlüssel zu Sicherheit im Wasser.

Hat Ihr Kind gelernt Arme und Beine richtig zu bewegen und zu koordinieren, kann es mit dem Schwimmen beginnen.

- 
1. Beinbewegung
 2. Armbewegung
 3. Arm- und Beinbewegung

Beinbewegung

Warum?

Bei Neulingen im Schwimmen erfolgt zunächst der Hauptvortrieb aus der Beinbewegung. Die Kinder erfahren so den Vortrieb, den sie selbst erzeugen. Vortrieb erzeugt auch Auftrieb. Die Beinbewegung gibt den Kindern sofort Sicherheit und Eigenständigkeit im Wasser.

Die Ziele

- Beherrschen der Beinbewegung im Sitzen an Land
- Beinbewegung in Bauchlage im Wasser
- Fortbewegung mit der Beinbewegung mit einer Schwimmhilfe über mindestens 10m



10 Meter

Die Beinbewegung

Gleitphase:

Die Beine sind vollständig gestreckt.

Schritt 1 - Anziehen:

Die Fersen werden geschlossen an den Po herangezogen.

Schritt 2 - Füße ausdrehen:

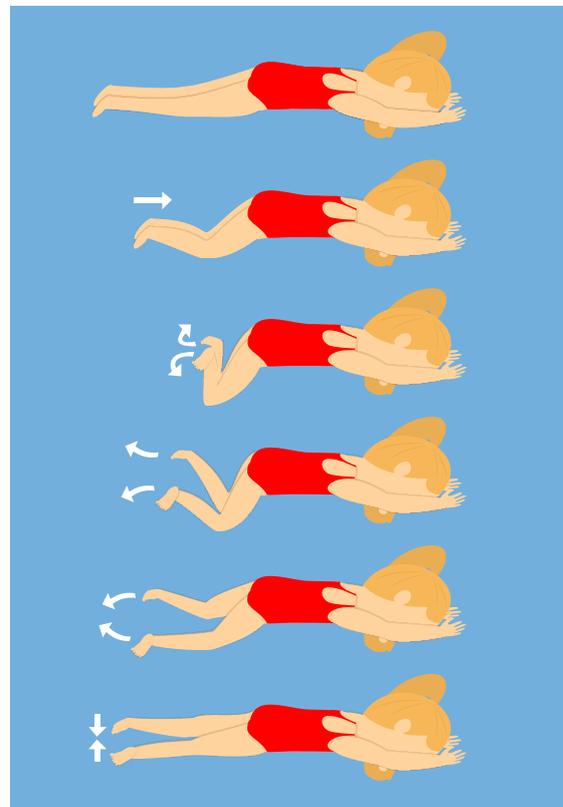
Die Füße werden ausgedreht.

Schritt 3 - Auseinander:

Die Beine werden nach hinten und außen ausgestreckt, sodass eine gestreckte Grätsche entsteht.

Schritt 4 - Schließen:

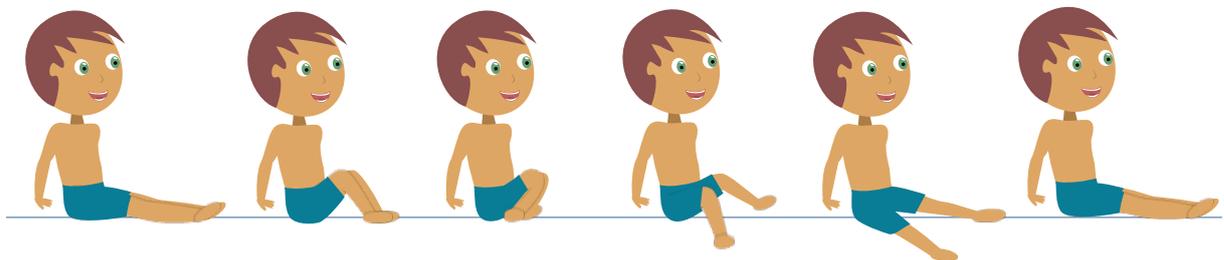
Abschließend werden die Beine wieder geschlossen und vollständig gestreckt, sodass die Gleitphase beginnt. Danach folgt der nächste Beinschlag.



Übungen

Beinbewegung im Sitzen

Ihr Kind setzt sich auf den Boden und streckt seine Beine vor sich aus. Die Knöchel berühren sich. Es zieht nun die Fersen zum Po. Die Knie zeigen jetzt nach oben und sollte nicht zu nah an den Bauch herangezogen werden. Die Fußsohlen stehen immer noch auf dem Boden und die Füße berühren sich weiterhin. Jetzt streckt es seine Beine aus und grätscht sie gleichzeitig. Die Beine sind jetzt ausgestreckt und liegen wie ein V auf dem Boden. Abschließend werden die Beine gestreckt wieder geschlossen. Jetzt beginnt die Bewegung wieder von vorne.



Ideen:

- *Zum Üben der Beinbewegung braucht man kein Schwimmbad. Üben Sie die Beinbewegung regelmäßig mit ihrem Kind, zum Beispiel immer vor dem Schlafen gehen.*
- *Wird die Bewegung im Sitzen im Trockenen beherrscht, kann auch am Beckenrand im Sitzen geübt werden.*
- *Mitsprechen bei der Übung festigt die Reihenfolge und den Rhythmus. Sprich: „Anziehen – auseinander – zusammen“.*

Beinbewegung im Liegen am Beckenrand

Ihr Kind liegt mit dem Bauch auf dem Beckenrand, sodass die Beine und die Hüfte ins Wasser ragen. Nun wird die gelernte Beinbewegung ausgeführt. Der Beckenrand verhindert ein zu weites Heranziehen der Oberschenkel. Achtung: Die gesamte Beinbewegung wird unter Wasser ausgeführt. Es ist wichtig, dass die Beine komplett gestreckt und geschlossen werden, um später Vortrieb zu erzeugen.

Ideen:

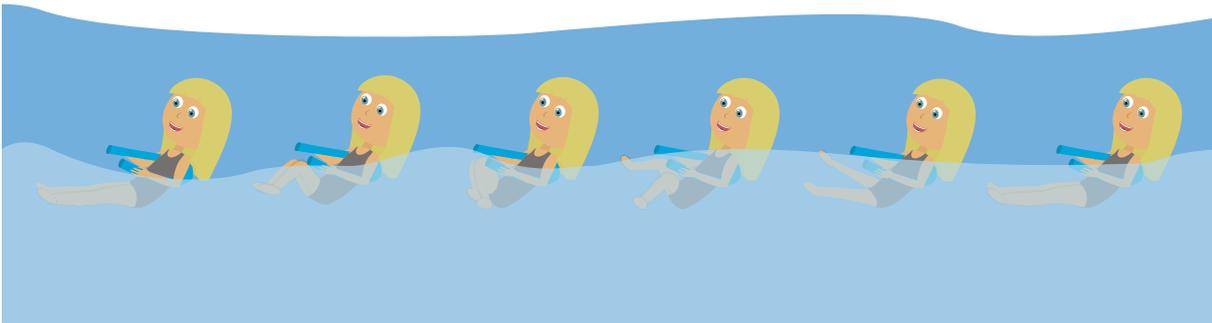
- *Greifen Sie die Füße Ihres Kindes und führen Sie gemeinsam die Beinbewegung aus.*
- *Klappt die Übung im Liegen auf dem Beckenrand, ist der nächste Schritt die Bewegung im Wasser mit Griff am Beckenrand auszuführen.*
- *Ist kein Beckenrand zum Üben greifbar, nehmen Sie die Hände Ihres Kindes oder halten Sie den Bauch und lassen Sie so die Beinbewegung üben.*

Beinbewegung in Rückenlage

Ihr Kind legt sich rücklinks auf eine Schwimmnudel. Die Schwimmnudel wird mit den Händen festgehalten und unter den Achseln wie eine Stuhllehne hinter den Rücken geführt. Jetzt wird die Beinbewegung ausgeführt. Die Bewegung kann dabei im Sitzen beobachtet werden, deshalb fällt sie so oft leichter als in Bauchlage. Es sollte ein deutlicher Vortrieb durch das Zusammenschlagen der Beine zu beobachten sein. Wichtig ist, dass die Fersen zum Po und nicht die Knie zum Bauch gezogen werden.

Ideen:

- *Ist keine Schwimmnudel zum Üben vorhanden: Stellen Sie sich hinter Ihr Kind. Zum Üben legt es sich jetzt mit seinen Schultern auf Ihre Hände.*
- *Fällt der Übergang zur nächsten Übung in Bauchlage schwer, so kann mit der Übung die Bauchlage langsam angenähert werden, indem die Beinbewegung zunächst Richtung Boden ausgeführt wird und dann langsam aus der aufrechten Haltung in Bauchlage übergegangen wird. Die Schwimmnudel kann die ganze Zeit hinter dem Rücken gehalten werden.*



Hinweise

Achten Sie bei der Beinbewegung darauf, dass Ihr Kind die Fersen zum Po zieht und nicht die Knie zum Bauch.

Üben Sie die Beinbewegung mit Ihrem Kind so oft wie möglich auch im Trockenen. Beispielsweise vor dem Schlafen gehen auf dem Bauch an der Bettkante. Bei oft wiederholter Übung kann sich das

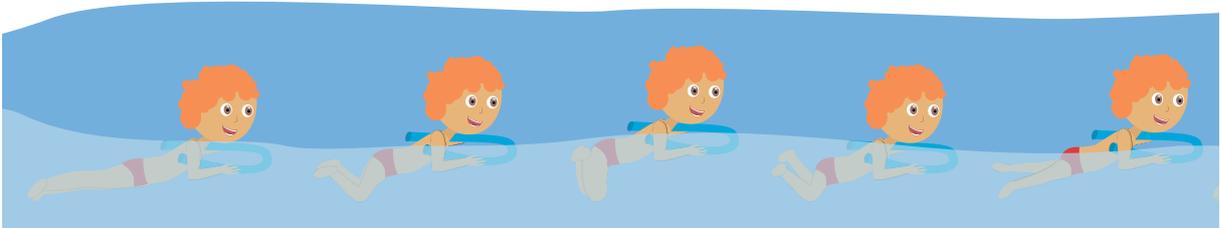
Muskelgedächtnis Ihres Kindes die Bewegung einprägen. Ist dies geschehen muss Ihr Kind später beim Üben im Wasser weniger über die Übung nachdenken. Damit die Bewegung richtig eingepreßt wird können Sie auch im Trockenen die Füße Ihres Kindes greifen und führen.

Beinbewegung in Bauchlage

Die Schwimmnudel liegt unter den Achseln. Ihr Kind liegt bauchlinks auf der Schwimmnudel. Die Hände greifen die Schwimmnudel. Für ein besseres Gleichgewicht ist es sinnvoll die Schwimmnudel nicht direkt an der Brust anzulegen, sondern mit der Schwimmnudel ein U vor dem Körper zu formen. Nun wird die Beinbewegung ausgeführt. Ihr Kind fühlt jetzt den erzeugten Vortrieb.

Ideen:

- Die Beinbewegung kann auch mit einem Schwimmbrett geübt werden. Alternativ kann die Beinbewegung geübt werden, indem Sie die Hände Ihres Kindes fassen. Die Arme des Kindes sollten dabei gestreckt sein. Gehen Sie rückwärts vor Ihrem Kind her.
- Sinkt beim Schwimmen die Hüfte zu sehr ab. Können Sie Ihr Kind anfangs unterstützen, indem Sie mit der Hand die Hüfte stützen.



Beinbewegung aus dem Gleiten

Ihr Kind stößt sich mit den Füßen kräftig vom Beckenrand ab und liegt danach wie beim Hechtschießen gerade im Wasser. Als Hilfe kann ein Schwimmbrett in den gestreckten Armen gehalten werden. Im Anschluss an die Gleitphase werden zwei Beinbewegungen ausgeführt.

Idee:

- Ohne Hilfsmittel kann die Übung folgendermaßen ausgeführt werden. Stellen Sie sich in ca. 2m Entfernung vom Beckenrand auf. Lassen Sie Ihr Kind auf sich zu gleiten. Fassen Sie die Hände des Kindes. Ihr Kind führt nun ohne die Beine auf den Boden zu stellen Beinbewegungen durch.



Armbewegung

Warum?

Zur Vervollständigung der Schwimmbewegung wird nun die Beinbewegung durch die Armbewegung ergänzt. Zunächst wird zur Erleichterung des Lernens die Armbewegung isoliert geübt.

Die Ziele

- Armbewegung im Sitzen
- Armbewegung in Bauchlage im Wasser



Die Armbewegung

Gleitphase:

Die Arme sind vollständig gestreckt und die Hände liegen pfeilförmig aneinander.

Schritt 1 - Hände klappen & ziehen:

Die Handflächen werden nach außen geklappt und gestreckt auseinander gezogen.

Schritt 2 - Zur Brust:

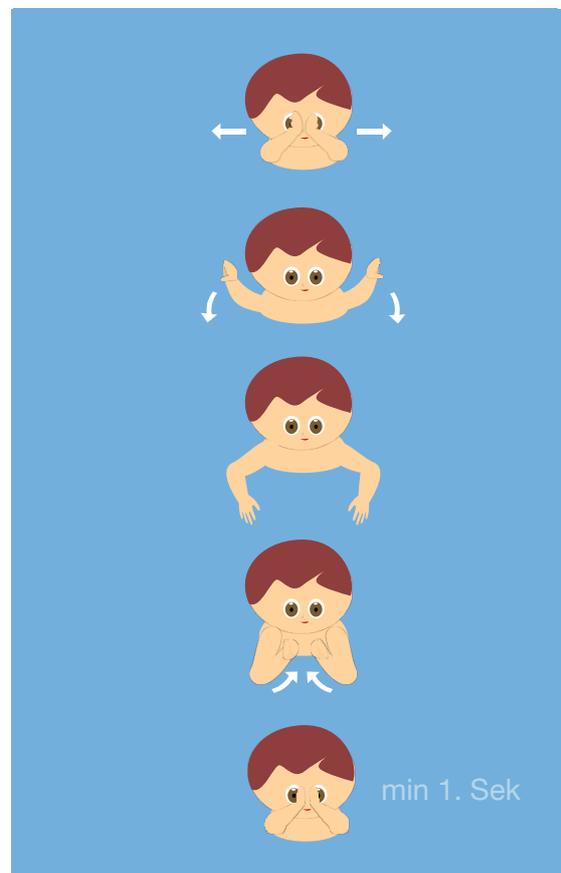
Wenn die Arme eine Y-Position erreicht haben, werden die Handflächen kräftig nach hinten und unten gezogen.

Schritt 3 - Ellenbogen:

Die Ellenbogen werden nach innen gedrückt.

Schritt 4 - Schließen:

Nun werden die Arme wieder geschlossen und vollständig gestreckt, wodurch die Gleitphase beginnt. So beginnt der Armzug von vorne.



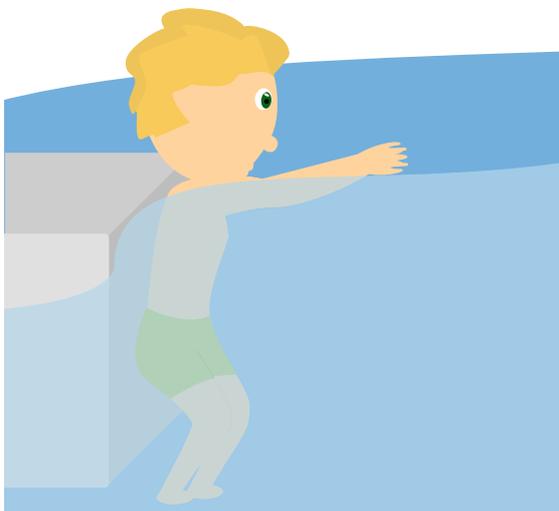
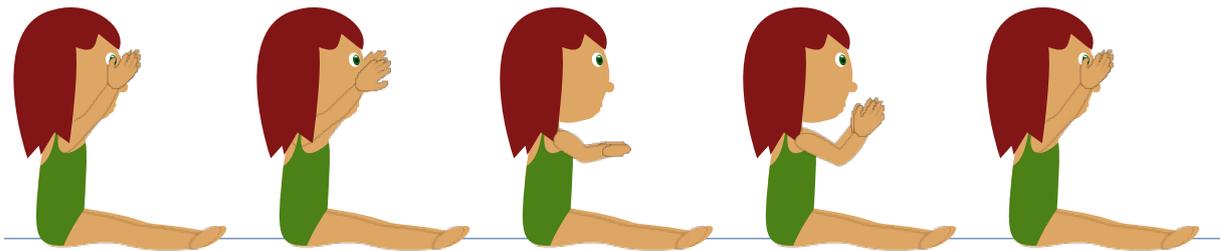
Übungen

Armbewegung im Trockenen

Die Arme beginnen nach vorne gestreckt und die Handflächen berühren sich („strecke“). Die Handflächen werden nun nach außen geklappt („klappe“). Hände und Arme ziehen gestreckt auseinander („ziehe“) solange bis der Körper und die gestreckten Arme ein Y bilden. Die Arme werden auf keinen Fall weiter als zur Schulterachse zurückgezogen. Die Hände wischen jetzt nach innen („zur Brust“), dann werden die Ellenbogen nach innen gedrückt und die Arme wieder nach vorne gestreckt.

Ideen:

- Sprechen Sie zusammen mit Ihrem Kind die Bewegungen mit. „Strecke – klappe – ziehe – zur Brust“.
- Die Sicherheit in der Abfolge kommt durch viele Wiederholungen. Wie die Beinbewegung kann die Armbewegung auch zu Hause und im Trockenen immer wieder geübt werden.



Erste Armbewegung im Wasser

In schultertiefen Wasser wird die Armbewegung beim Laufen ausgeführt. Die Schultern sollen dabei von Wasser bedeckt werden. Das Kind merkt dabei erstmals den Vortrieb, den es durch die Armbewegung erzeugen kann.

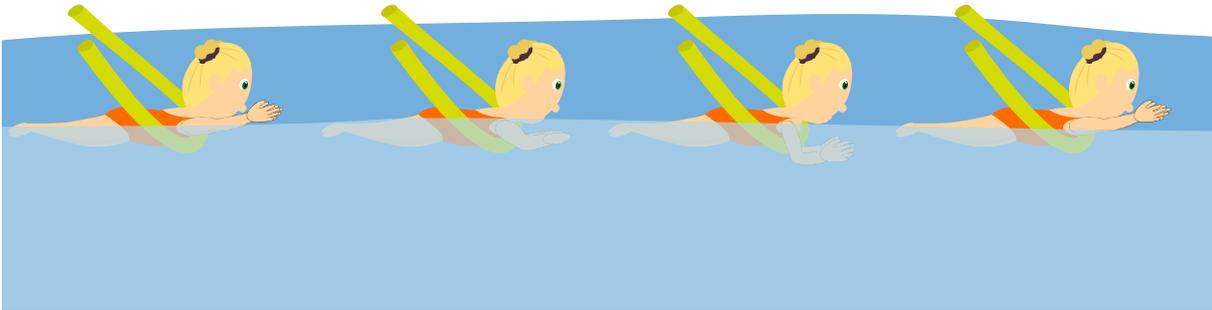
Die Armbewegung kann auch zunächst am Beckenrand geübt werden. Ihr Kind lehnt sich dabei im brusttiefen Wasser an der Beckenwand an, sodass der Rücken an der Wand anliegt und die Schultern mit Wasser bedeckt sind.

Armbewegungen im Liegen mit Hilfsmittel

Ihr Kind legt sich bauchlinks beispielsweise auf eine Schwimmnudel oder trägt ein Schwimmkissen. Die Beine bleiben nach hinten gestreckt. Mit den Armen werden kurze Brustarmzüge ausgeführt. Es sollte ein Vortrieb durch den Brustarmzug zu beobachten sein.

Idee:

- Ist keine Schwimmnudel vorhanden, kann auch auf dem gestreckten Arm des Elternteils geübt werden. Strecken Sie Ihren Arm aus und Ihr Kind legt sich mit der Brust auf den gestreckten Arm. Bleiben Sie seitlich, da Ihr Kind sonst zu wenig Platz für die Armbewegung hat. Alternativ können Sie Ihr Kind auch mit den Händen von hinten um die Taille fassen.



Seepferdchenritt

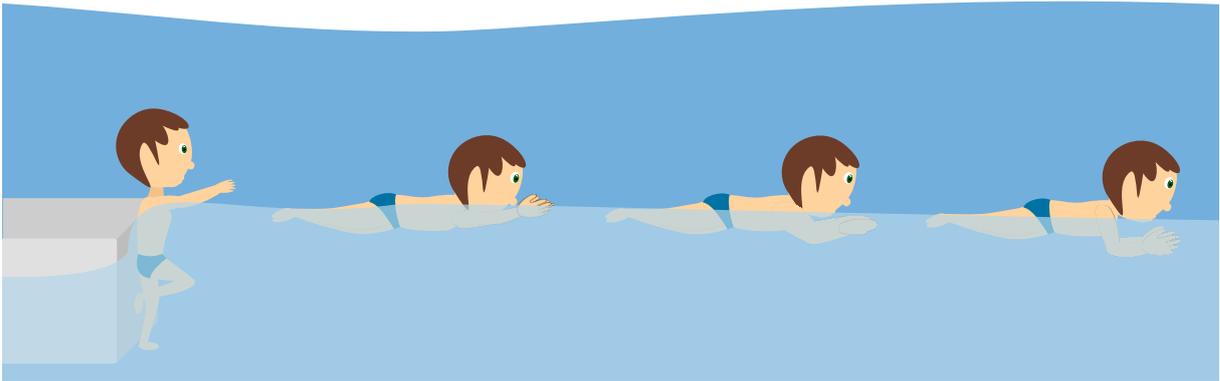
Ihr Kind sitzt auf der Schwimmnudel wie auf einem Pferd und hält die Schwimmnudel mit den Oberschenkeln fest. Dann werden Armbewegungen ausgeführt. Bleiben Sie bei dieser Übung unbedingt nah bei Ihrem Kind. Vielen Schwimmschülern fällt das Gleichgewicht halten auf der Schwimmnudel schwer.



Armbewegung aus dem Gleiten

Das Kind stößt sich mit den Füßen kräftig vom Beckenrand ab und liegt danach wie beim Hechtschießen gerade im Wasser,

der Kopf liegt zwischen den Oberarmen. Bevor die Füße den Boden berühren wird ein Armzug ausgeführt.



Hinweise

Achten Sie bei der Armbewegung darauf, dass die Arme vollständig gestreckt werden.

Außerdem sollten die Finger Ihres Kindes beim Schwimmen nicht zu gespreizt sein, sondern locker und eher geschlossen gehalten werden.

Zudem müssen für einen erfolgreichen Vorwärtsantrieb die Arme immer vollständig unter Wasser sein. Dabei sollen die Hände beim Arme strecken das Wasser zerteilen und nicht vor sich herschieben.

Bei der Bewegung ist es wichtig, dass die Hände nur bis auf Schulterhöhe und nicht bis zu den Beinen gezogen werden.

Wenn Sie die Armbewegung mit einer Schwimnudel als Hilfsmittel üben, sollten Sie darauf achten, dass Ihr Kind keine Scheuerstellen unter den Armen bekommt. Wir schlagen vor regelmäßig zwischen verschiedenen Hilfsmitteln zu wechseln oder Schwimmkissen zu nutzen.

Arm- und Beinbewegung

Warum?

Für die vollständige Schwimmbewegung werden nun Armbewegung und Beinbewegung kombiniert. Hat Ihr Kind diesen Bewegungsablauf erlernt, kennt es die Grundlagen des Schwimmens.

Die Ziele

- 5 m Schwimmen
- 10 m Schwimmen
- Seepferdchen (Sprung vom Beckenrand, 25 m Schwimmen, Gegenstand aus schultertiefem Wasser auftauchen)



5 Meter



10 Meter



Kombination Arm- und Beinbewegung

Gleitphase:

Arme und Beine sind vollständig gestreckt und der oder die Schwimmer:in gleitet.

Schritt 1 - Start Armbewegung:

Die Hände werden nach außen geklappt und gestreckt auseinander geschoben. Dabei bleiben die Beine gestreckt.

Schritt 2 - Start Beinbewegung:

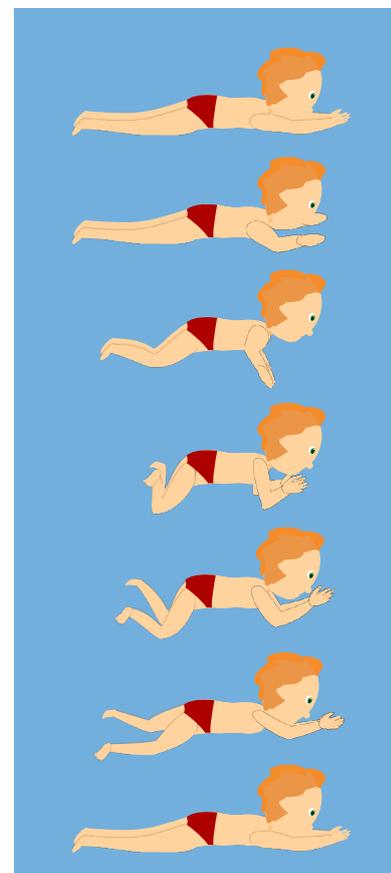
Wenn die Arme zur Brust gezogen werden, hebt sich der Kopf etwas aus dem Wasser und es wird eingeatmet. Dann startet die Beinbewegung.

Schritt 3 - Arme strecken Beine schließen:

Während sich die Arme wieder nach vorne in die Ausgangsposition bewegen, werden die Beine aktiv gestreckt und geschlossen. Dabei wird ausgeatmet.

Schritt 4 - Strecken:

Abschließend streckt man sich wieder in die Gleitphase.



Übungen



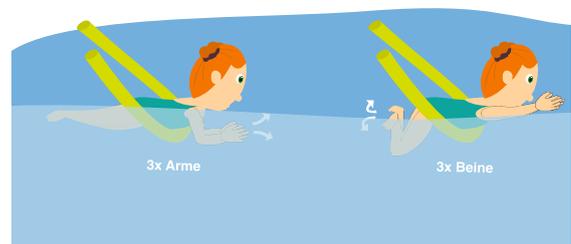
Schwimmen mit Hilfsmittel

Ihr Kind kann die Koordination der Arm- und Beinbewegung zunächst mit Hilfsmitteln üben. Dabei kann eine Schwimnudel unter dem Bauch, oder unter dem Bauch befestigte Schwimmkissen eingesetzt werden.

Arm- und Beinbewegung wechseln

Falls Ihr Kind Schwierigkeiten mit der Kombination beider Bewegungen hat, kann es zunächst üben die Bewegungen abwechselnd auszuführen. Dabei kann mit 3 Beinbewegungen und dann 3 Armbewegungen als Rhythmus gestartet werden. Fällt dies leicht, kann auf 2:2 und später auf 1:1 gewechselt werden. So kann die

gleichzeitige Bewegung angenähert werden.



Hinweise

Achten Sie auf die Wasserlage Ihres Kindes. Wenn das Kinn zu weit aus dem Wasser gehoben wird, sinken die Füße ab. So verschlechtert sich die Wasserlage. Das Kind sollte sich auf seinen Luftballon (Lunge) legen und nicht ins Hohlkreuz gehen.

Ruhe ist wichtig für das Schwimmen. Vor

dem Einsetzen der Armbewegung sollte auf eine ausreichende Gleitphase geachtet werden.

Achten Sie auf eine gleiche Bewegung der Beine (keine Schere). Ihr Kind sollte nach vorne schauen, wobei Hüfte und Schultern waagrecht im Wasser liegen.

Sicherheit



Nachdem Ihr Kind die Grundlagen des Schwimmens gelernt hat, ist es sehr wichtig, dass es mehr Sicherheit am und im Wasser gewinnt.

Hierzu zeigen wir Ihnen in diesem Kapitel Übungen, mit denen Sie weiter üben können und stellen Ihnen die Baderegeln vor.

1. Schwimmen üben
2. Baderegeln

Schwimmen üben

Warum?

Mit dem Bestehen des Seepferdchens ist das erste große Ziel erreicht, aber bis zum sicheren Schwimmen ist es noch ein weiter Weg.

Erst mit dem Erreichen des Deutschen Schwimmabzeichens in Bronze ist man laut Deutschem Schwimmverband ein:e Schwimmer:in.

Die Ziele

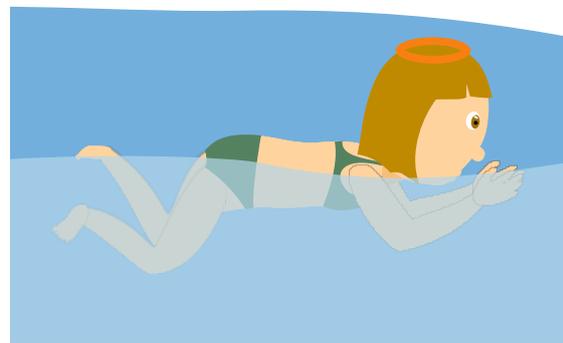
- Deutsches Schwimmabzeichen Bronze (Sprung kopfwärts vom Beckenrand, 15 Minuten und min. 200 Meter Schwimmen, ca. 2 m Tieftauchen, Paketsprung vom 1-m-Brett, Kenntnis der Baderegeln)



Übungen

Kronenschwimmen

Um den Schwierigkeitsgrad beim Schwimmen zu erhöhen und die Ausdauer Ihres Kindes zu fördern, kann ein Tauchring als Krone aufgesetzt werden. Dieser wird beim Schwimmen auf dem Kopf balanciert und soll nicht herunterfallen.



Verrücktes Schwimmen

Die Sicherheit und Ausdauer beim Schwimmen kann auch trainiert werden, indem verschiedene Variationen eingebaut werden. Seien Sie kreativ, Purzelbäume, Richtungswechsel, Abtauchen, Kreisel und vieles mehr sind Art und Weisen wie das Schwimmen geübt werden kann.





Ballspielen

Indem Sie sich beim Schwimmen in tieferem Wasser gegenseitig den Ball zuwerfen, können Sie Ausdauer und Koordination verbessern, denn dabei müssen viele Richtungs- und Positionswechsel vollzogen werden.



Sprungvariationen

Sicherheit kann auch gefördert werden, indem Sie das Springen weiter trainieren. Versuchen Sie auf verschiedene Arten ins Wasser zu springen und kombinieren Sie dies beispielsweise mit direktem Tauchen oder Weiterschwimmen.



Wasserfangen

Ausdauer kann außerdem trainiert werden, indem Sie im tiefen Wasser Fangen spielen. Dies kann zudem mit Sonderregeln kombiniert werden. Beispielsweise können Tauchende vor dem Fangen sicher sein.

Baderegeln

Warum?

Die Baderegeln liefern Ihrem Kind eine Orientierungshilfe wie es sich im und am Wasser verhalten sollte.

Die Ziele

- Ihr Kind kennt die Baderegeln

Baderegeln



Bade nicht mit vollem Magen!



Verlasse das Wasser sofort, wenn du frierst!

Trockne dich nach dem Bade gut ab!



Verlasse bei Sturm, Gischt oder Gewitter das Wasser!







Illustrationen Baderegeln:

© Bayerisches Rotes Kreuz 

Konzeption und Layout: Dr. Wolfgang Behr
Zeichnungen Christian Kögl
Stand: April 2012

Diese Broschüre ist ein Projekt der Wasserwacht Thannhausen.

Redaktion:

Lara Krautmacher,
Ralf Vetter,
Jürgen Fischer,
Leonie Bayer,
Ulrike Krautmacher

Design und Layout:

Lara Krautmacher

Möchten Sie die Broschüre auch als digitale Version?

Die Broschüre kann unter www.selfmadeschwimmkurs.thsn.de kostenlos als PDF-Datei heruntergeladen werden.

Hat Ihnen die Broschüre gefallen?

Wir freuen uns über Feedback und Anregungen zur Verbesserung.

Wenn Ihnen dieses Projekt gefallen hat, können Sie uns auch gerne mit einer Spende bei weiteren Projekten unterstützen.

Bezüglich Feedback und Spenden wenden Sie sich gerne an ehrenamt@kvguenzburg.brk.de

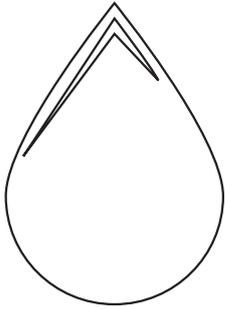
Impressum

Bayerisches Rotes Kreuz
Wasserwacht Thannhausen
Körperschaft des öffentlichen Rechts

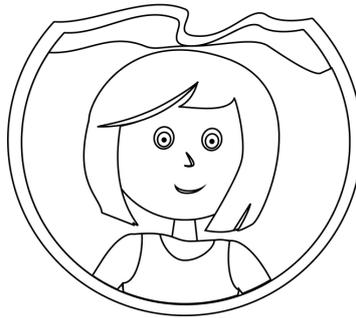
Parkstr. 31
89312 Günzburg
Tel.: 08221 36 04 0
Fax: 08221 3604 31

info@kvguenzburg.brk.de
www.kvguenzburg.brk.de

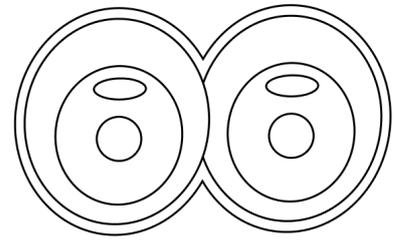
Das kann ich schon:



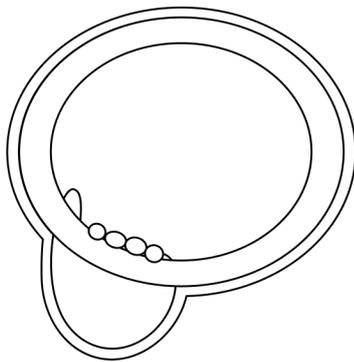
Ich kenne die Eigenschaften von Wasser.



Ich kann den Kopf ganz unter Wasser tauchen.



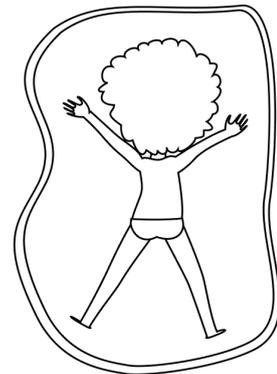
Ich kann die Augen unter Wasser öffnen.



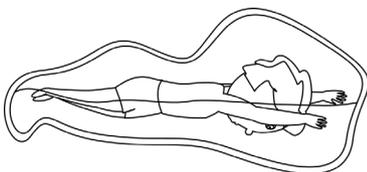
Ich kann einen Gegenstand aus schultertiefem Wasser herauftauchen.



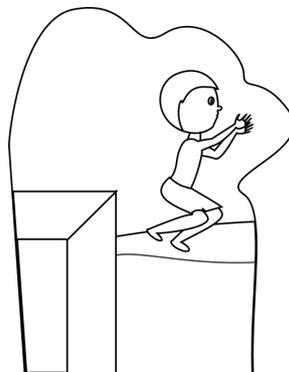
Ich kann auf dem Rücken frei im Wasser schweben.



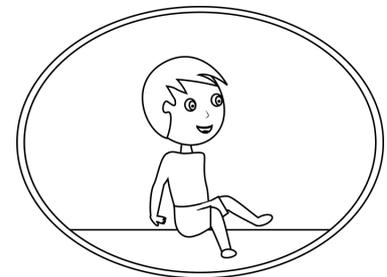
Ich kann auf dem Bauch frei im Wasser schweben.



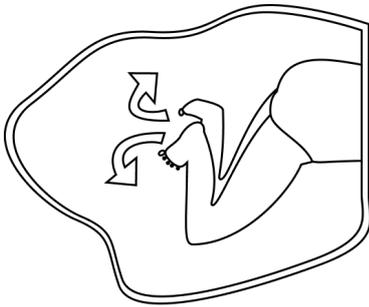
Ich kann mich abstoßen und auf dem Bauch durchs Wasser gleiten.



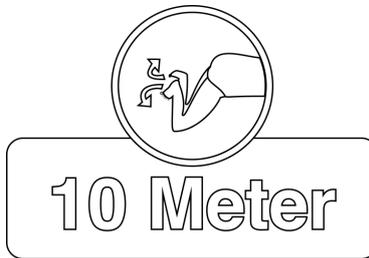
Ich kann frei vom Beckenrand ins Wasser springen.



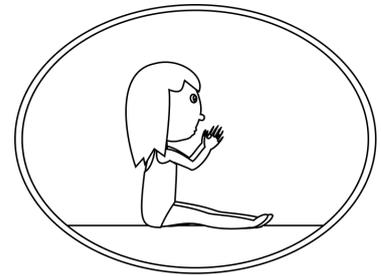
Ich beherrsche die Beinbewegung im Sitzen an Land.



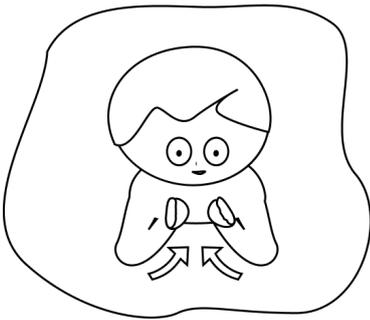
Ich beherrsche die Beinbewegung im Wasser.



Ich kann mich mit einem Hilfsmittel 10 Meter mithilfe der Beinbewegung fortbewegen.



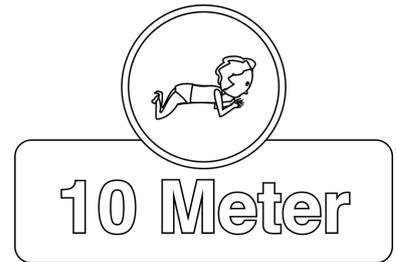
Ich beherrsche die Armbewegung im Sitzen an Land.



Ich beherrsche die Armbewegung im Wasser.



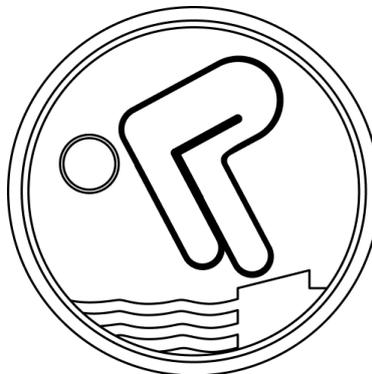
Ich kann 5 Meter schwimmen.



Ich kann 10 Meter schwimmen.



Ich habe das Seepferdchen absolviert.



Ich habe das bronzenne Schwimmazeichen absolviert.



Ich kenne die Baderegeln.



