

**RATGEBER FÜR ELTERN,
LEHRER- UND TRAINER*INNEN**

SCHWIMMEN



8

LERNEN SCHWIMMKURS IN 12 ÜBUNGSSTUNDEN

Arbeitskarten für den Einsatz in der Schwimmhalle
incl. 5 Anfänger- & 5 Fortgeschrittenen-Übungen



www.va-verlag.de • www.digital-swim-coach.de



**RATGEBER FÜR ELTERN,
LEHRER- UND TRAINER*INNEN**

SCHWIMMEN



8

LERNEN

SCHWIMMKURS

IN 12 ÜBUNGSTUNDEN

Arbeitskarten für den Einsatz in der Schwimmhalle
incl. 5 Anfänger- & 5 Fortgeschrittenen-Übungen



www.va-verlag.de • www.digital-swim-coach.de



SCHWIMMEN LERNEN 11:

Bewegungsablauf für Brust-, Kraul- & Rückenschwimmen

Für den Einsatz im und außerhalb des Wassers

(bitte schneiden Sie die Karten an der gestrichelten Linie
und laminieren Sie sie anschließend ein)



2022 © VA-Verlag • www.va-verlag.de • Germany
Veronika Aretz, Vennstraße 30, 52134 Herzogenrath
www.kinder-lernen-schwimmen.de • www.digital-swim-
coach.de

Inhalt

Aufbau und Infos:

- [1. Übungsstunde](#)
- [2. Übungsstunde](#)
- [3. Übungsstunde](#)
- [4. Übungsstunde](#)
- [5. Übungsstunde](#)
- [6. Übungsstunde](#)
- [7. Übungsstunde](#)
- [8. Übungsstunde](#)
- [9. Übungsstunde](#)
- [10. Übungsstunde](#)
- [11. Übungsstunde](#)
- [12. Übungsstunde](#)

[1. Zusatzstunde Anfänger](#)

[2. Zusatzstunde Anfänger](#)

[3. Zusatzstunde Anfänger](#)

[4. Zusatzstunde Anfänger](#)

[5. Zusatzstunde Anfänger](#)

[1. Zusatzstunde Fortgeschrittene](#)

[2. Zusatzstunde Fortgeschrittene](#)

[3. Zusatzstunde Fortgeschrittene](#)

[4. Zusatzstunde Fortgeschrittene](#)

[5. Zusatzstunde Fortgeschritten](#)

[Das Baderegel-Malbuch zur Serie](#)

[Weitere eBooks / Schwimmkarten:](#)

[Impressum](#)

Aufbau und Infos:

- 1. Wassergewöhnung:** Ängste werden abgebaut, motorische Koordination gefördert
- 2. Tauchen:** Erstes Ausblasen ins Wasser, Augen öffnen, Schweben unter Wasser, später Tauchzüge
- 3. Wasserlage:** Seestern in Bauch- und Rückenlage (wichtigste Übung)
- 4. Gleiten:** Strecken und gestreckt liegenbleiben auf und im Wasser, Kopf liegt im Wasser
- 5. Beinschläge:** Beginn mit Kraul und Rücken, da der Beinschlag vom Kind leichter durchführbar ist (Infos zu Brust finden Sie in den Fortgeschrittenen-Übungskarten)
- 6. Springen:** Überwindung von Tiefe, Erkennen, dass man wieder an die Wasseroberfläche kommt, Kopfsprung
- 7. Armzug:** Kraul- und Rückenarmzüge
- 8. Ganze Lage:** Koordination von Armen und Beinen
- 9. Wettkampf:** Startsprung, Wende
- 10. Brustschwimmen:** Koordination von Beinen und Armen; der Bruststil wird von den meisten Kinder erst in der Pubertät richtig umgesetzt

Geeignet ist dieser Kurs für Kindergartenkinder bis hin zu Kindern, die für das Goldabzeichen trainieren. Daher finden Sie im Anschluss jeweils weitere 5 Stunden für Anfänger und Fortgeschrittene.

Zur Handhabung des Kurses:

- Stellen Sie fest, auf welchem Leistungsstand die Kinder sich befinden und teilen Sie sie in entsprechende Gruppen ein.

- Wird eine Übung von den Kindern ohne Probleme durchgeführt, können Sie direkt zur nächsten übergehen. Auch die Alternativübungen können Sie überspringen.
- Die Stunden sind auf 45 Minuten Übungszeit bei einer Gruppenstärke von 6 Kindern geplant. Sollten Sie weniger Zeit zur Verfügung haben oder die Gruppe größer sein, teilen Sie die Übungsstunde entsprechend auf.
- Der Spaßfaktor sollte erhalten bleiben. Stures Lernen von Schwimmtechniken und ewig gleiche Übungen machen wenig Spaß - lockern Sie die Übungen zwischendurch mit Spaßübungen auf (setze oder stelle dich auf das Brett) oder schließen Sie die Stunde mit einem Spiel ab, bei dem auch schwächere Kinder gewinnen können (unsere Zahlenkartenspiele sind dazu bestens geeignet).
- Bewegung im Wasser ist besonders für Übergewichtige und motorisch problembehaftete Kinder wichtig. Loben Sie, selbst wenn andere Kinder die Übung bereits besser durchführen. Wer gelobt wird, ist eher motiviert und ist mit Spaß dabei.
- Besonders zu Beginn sollten Sie Flossen einsetzen, später sollte jedoch darauf verzichtet werden.

1. Übungsstunde

Ziel: Hallenerkundung, Stand der Schwimmer ermitteln, erstes Schwimmen, Abschlusspiel

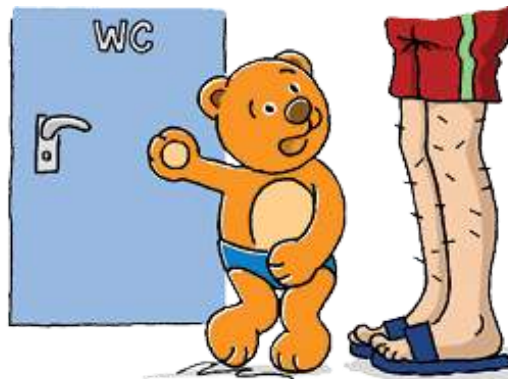
Aufwärmen: 7 Minuten

Kennenlernen der Duschräume

1. Gründliches Einseifen



2. WC vor dem Schwimmen benutzen



3. Feuchtigkeit auf dem Boden (Rutschgefahr)



Hauptteil: 30 Minuten

Regeln in der Schwimmhalle: Darf ich ...

1. ... unerlaubt ins Wasser springen, Kaugummi kauen,



2. ... jemanden stoßen/unter Wasser drücken?



3. Beckentiefe ergründen: Wo kann ich noch stehen?



Stand der Schwimmer ermitteln: Wer ...

1. ...hat Angst vor Wasser



2. ...kann schon tauchen



3. ...kann schon schwimmen und wie gut



Kraulbeinschlag am Beckenrand ...
... an einer Treppe



...auf dem Bauch



... sitzend



Kraulbeinschlag mit Brett ...

1.

... vor dem Bauch



2.

... Arme darauf legen



3. ... Seite festhalten (mit gestreckten Händen)



Rückenbeinschlag ...

1. ... auf dem Brett sitzend



2. ... Brett vor dem Bauch



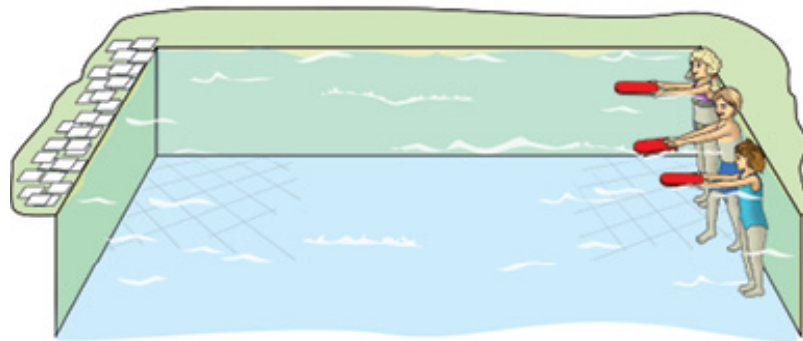
3.

... Brett als Kopfkissen

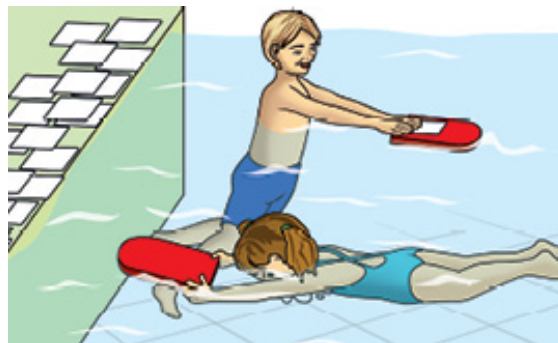


Abspann: 8 Minuten

Abschlusspiel: Zahlenkarten holen (für geübte Schwimmer auch im großen Becken)



1.



2.



3.



4.



5.

2. Übungsstunde

Ziel: Wasserlage, Kraul- & Rückenbeinschlag, Erstes Tauchen, Partnerübungen

Aufwärmen: 7 Minuten

Vorwärts hüpfen mit Armen vorwärts kreiseln

1. rückwärts hüpfen mit Armen rückwärts kreiseln und mit Windmühlendarmen laufen



2. zu zweit zusammen drehen



3. zu zweit seitlich hüpfen

