

**RATGEBER FÜR ELTERN,
LEHRER UND TRAINER**

SCHWIMMEN



LERNEN

15 TIPPS FÜR EINEN GUTEN SCHWIMMUNTERRICHT

Mit vielen Übungen zum Nachmachen



VA-Verlag • www.va-verlag.de • www.kinder-lernen-schwimmen.de

**RATGEBER FÜR ELTERN,
LEHRER UND TRAINER**

SCHWIMMEN



LERNEN

15 TIPPS FÜR EINEN GUTEN SCHWIMMUNTERRICHT

Mit vielen Übungen zum Nachmachen



VA-Verlag • www.va-verlag.de • www.kinder-lernen-schwimmen.de

Inhaltsverzeichnis

Cover

15 Tipps für einen guten Schwimmunterricht

Vorwort

1 - So früh wie möglich beginnen

2 - Vorbereitung vor dem Schwimmen

3 - Der erste Schritt in die Schwimmhalle

4 - Duschen

5 - Erster Wasserkontakt - Sicherheit

6 - Vertrauen geben

7 - Geduld, Aufmerksamkeit und Lob

8 - Aufwärmen

9 - Beugen Sie Auskühlung vor

10 - Spielerische Übungen

11 - Tauchen lernen

12 - Auf die richtige Technik achten

13 - Mit welcher Schwimmart beginnen

14 - Springübungen

15 - Das Abschlussspiel

Abschließend

Weitere Themen

Impressum

Schwimmen lernen 10: Ratgeber für Eltern, Lehrer- und Trainer*innen

15 Tipps für einen guten
Schwimmunterricht

Mit vielen Übungen zum Nachmachen



VA-Verlag

www.va-verlag.de

www.kinder-lernen-schwimmen.de

Vorwort



Manche Kinder tollen im Wasser herum und haben keinerlei Angst vor Wasserspritzern oder davor, sich mal zu verschlucken. Sie probieren neugierig aus, wie die Welt im Wasser so ist - und das ist auch gut so.

Da es aber auch etliche Kinder gibt, die Angst vor dem Schwimmunterricht haben und nicht freiwillig dort hingehen, wird die Aufgabe der Betreuer*innen erschwert. Dabei brauchen wir diesen Kindern eigentlich nur zu vermitteln, dass ihre Angst unbegründet ist. Mit einem gut vorbereiteten Schwimmunterricht - der schon in der Theorie beginnt - schaffen Sie es, aus ihnen kleine Wasserratten zu machen.

Bitte bedenken Sie außerdem:

- Das Schwimmenlernen braucht seine Zeit, drängen Sie das Kind daher nicht.
- Zwischen den Übungsstunden sollten keine zu großen Pausen sein. Einmal in der Woche kann schon zu wenig sein.

- Eine ausgearbeitete Strategie hilft maßgeblich, ängstlichen Kindern ihre Scheu zu nehmen.
- Geduld ist sehr wichtig, damit das Kind Ihnen vertraut und dadurch besser lernen kann.
- Die Schwimmmarten (z. B. Brustschwimmen, Kraulen, Rückenschwimmen) entsprechen nicht unseren natürlichen Bewegungen und müssen daher erlernt werden. Ohne professionelle Anleitung können sich viele Fehler einschleichen. Schon von Beginn an sollten Sie auf die richtige Technik achten.