

Spass im Nass



Mein Schwimmheft

Name

Vorname

Geburtstag

Schwimmheft



Primarschule
Unterengstringen

Allgemeine Informationen

Lernziele

Es ist nicht mein Ziel, dass die Kinder möglichst schnell eine Schwimmart beherrschen. Vielmehr geht es am Anfang darum, ihnen die Angst vor dem Wasser, dem Tauchen und der Tiefe zu nehmen und ihnen verschiedene Fortbewegungsmöglichkeiten zu zeigen. Das heisst, ich gewöhne sie an das Wasser, dann lernen sie damit umzugehen und zuletzt resultieren daraus die verschiedenen Schwimmtechniken. Im Schwimmheft sehen Sie, was Ihr Kind in welcher Klasse lernt. Wenn das Jahresziel erreicht wird, bekommt Ihr Kind den entsprechenden Kleber im Schwimmheft.

Erkältung

Eine leichte Erkältung ist keinesfalls ein Grund, ein Kind vom Schwimmunterricht fernzuhalten.

Die Schwimmanlage Brunewis bietet ein hygienisch einwandfreies Verhältnis, die Wasserqualität wird durch kontinuierliche Kontrollen sichergestellt.

Die Wassertemperatur wird konstant auf 29° gehalten und die Lufttemperatur beträgt 30°.

Gutes Trocknen sowie genügend warme Kleider schützen Ihr Kind vor einer verstärkten bzw. erneuten Erkältung.

Krankheiten / Allergien

Wenn Ihr Kind an einer Krankheit (Diabetes, ...) oder an einer Allergie (Asthma, ...) leidet, bitte ich Sie, mich darüber zu informieren.

Auch bei anderen Besonderheiten (Besuch einer Psychomotorik-Therapie, ...) ist es für mich hilfreich informiert zu sein, um für dieses Kind einen seinen Möglichkeiten angepassten Unterricht zu gestalten.

Alex Decurtins, Schwimmlehrer

Lernziele Kindergarten



- **Augen öffnen**

Erkennen eines Gegenstandes im Wasser (Brusttief)



- **Vollständiges Untertauchen**

Der Körper muss für einen Augenblick vollständig unter Wasser sein



- **Kein Augenreiben** (alles Brusttief)

Nach dem Auftauchen darf das Wasser nicht aus den Augen gerieben werden



- **Luft anhalten 5 Sekunden**

Das Gesicht muss während der ganzen Übung vollständig im Wasser sein



- **Ausatmung ins Wasser**

Währenddem das Gesicht im Wasser ist, muss sichtbar ins Wasser ausgeatmet werden



- **Schweben in Bauchlage 3 Sekunden**

Sich an der Wasseroberfläche vom Wasser tragen lassen



- **Gleiten in Bauchlage**

Gleitend vorwärts kommen mit gestreckten Armen und Beinen (Brusttief)



- **Gezogenes Gleiten in Rückenlage**

Entspannt und mit gestreckten Armen und Beinen sich in Bauch- und Rückenlage durchs Wasser ziehen lassen



- **Sprung in standtiefes Wasser**

Sprung vorwärts vom Beckenrand ins Wasser



☑ = Ziel erreicht

⊖ = Ziel nicht erreicht

Lernziele 1. Klasse

- **Schweben in Rückenlage 3 Sekunden**

Sich an der Wasseroberfläche vom Wasser tragen lassen (Brusttief)



- **Gleiten in Rückenlage**

Gleitend vorwärts kommen mit gestreckten Armen und Beinen (Brusttief)



- **Kraulbeinschlag ohne Hilfsmittel, Rückenbeinschlag ohne Hilfsmittel 4 m**

Wechselbeinschlag mit klarer Auf- und Abwärtsbewegung der Beine in Bauch- und Rückenlage, die Armhaltung ist frei wählbar, jedoch passiv (Tiefwasser)



- **In Bauchlage durchs Tiefwasser 8 m, in Rückenlage durchs Tiefwasser 8 m**

Technik/Fortbewegungsart ist frei wählbar (Tiefwasser)



- **Sprung vorwärts ins Tiefwasser**

Sprung frei wählbar mit vollständigem Untertauchen (Tiefwasser)



- **Streckentauchen 2 m**

Während der vollen Tauchstrecke muss der ganze Körper unter Wasser sein (Tiefwasser)



☑ = Ziel erreicht

◊ = Ziel nicht erreicht

Lernziele 2. Klasse



- **Luftpumpe 60 Sekunden (alles Tiefwasser)**
Einatmen, ganzes Gesicht im Wasser und deutlich sichtbares Ausatmen, dies ist mit einem gleichmässigen Atemrhythmus ohne Unterbruch durchzuführen
- **Kraul Grobform 16 m**
Gesicht im Wasser, korrekter Beinschlag, rhythmisierte Atmung
- **Rückenkraul Grobform 16 m**
Korrekte Kopfhaltung (Blick nach oben), korrekter Beinschlag, flache Wasserlage
- **Brustbeinschlag**
Schwung-Stossbewegung der Beine mit angezogenen und auswärts gedrehten Füßen
- **Schwimmen 33 m**
Technik frei wählbar und Lagewechsel ist erlaubt
- **Kopfwärts eintauchen**
Vom Beckenrand aus dem Sitz-, Knie- oder Kauerstand gleiten zum Grund und herausholen eines Gegenstandes
- **Streckentauchen 4 m**
Während der vollen Tauchstrecke muss der ganze Körper unter Wasser sein

☑ = Ziel erreicht

⊖ = Ziel nicht erreicht

Lernziele 3. Klasse



- **Kraul ganze Lage 16 m (alles Tiefwasser)**
Seitenatmung mit sichtbarem Ausatmen ins Wasser –
regelmässiger Beinschlag mit einwärtsgedrehten Füßen –
Vorholphase und abgeschlossene Unterwasserphase der Arme



- **Rückenkraul ganze Lage 16 m**
Regelmässiger Beinschlag – Rückholphase mit gestreckten
Armen und die Unterwasserphase muss abgeschlossen sein



- **Brust ganze Lage 16 m**
Koordination von Armzug-Atmung-Beinschlag-Gleiten



- **Köpfler aus dem Stand**
Gleitphase zur Wasseroberfläche mit einer gespannten
Körperhaltung



- **Streckentauchen 8 m**
Während der vollen Tauchstrecke muss der ganze Körper
unter Wasser sein



- **WSC (Wasser-Sicherheits-Check)**
Bestehen der drei aufeinanderfolgenden Übungen



- **6 Baderegeln**
Beherrschen der Baderegeln der Schweizerischen Lebens-
rettungsgesellschaft (SLRG)



☑ = Ziel erreicht

◊ = Ziel nicht erreicht

Der Wasser- Sicherheits-Check WSC



Wenn du diese 3 Übungen in Folge und ohne dich am Bassinrand zu halten absolviert und bestanden hast, kannst du den Ausweis **WSC** erhalten.



Rolle – purzeln in tiefes Wasser mit völligem Untertauchen des Kopfes

1 Minute an Ort über Wasser halten dabei einmal um die eigene Achse drehen

50 m schwimmen ohne sich irgendwo zu halten

