

An alle Eltern des Anfängerschwimmkurses

E-Mail: [schwimmkurs@fischland.dlrg.de](mailto:schwimmkurs@fischland.dlrg.de)

Internet: [www.fischland.dlrg.de](http://www.fischland.dlrg.de)

## **Informationen zum Anfängerschwimmkurs.**

Sehr geehrte Eltern,

im Folgenden möchten wir Sie auf die wesentlichen Punkte des Anfängerschwimmens informieren:

Um ein erfolgreiches und angstfreies Schwimmenlernen zu ermöglichen, müssen bei Ihrem Kind folgende Fertigkeiten vorhanden sein:

- 6 Jahre Mindestalter
- eigenständiges Umziehen von Kleidung
- selbständiges und angstfreies Duschen mit Duschbad (komplettes Abduschen + Haare waschen)
- Achten auf Vollständigkeit der eigenen Sachen
- Respekt, aber keine Angst vor Wasser
- Bewegung mit Spaß und Freude im Wasser
- alleiniges Hüpfen und Laufen im bauchtiefen Wasser
- Wasserspritzer oder überlaufendes Wasser werden/wird nicht als störend empfunden

### Die ersten Schwimmstunden- aller Anfang ist nass!

In einem Zeitraum von 3-4 Schwimmstunden möchten die Übungsleiter Ihr Kind kennenlernen. Die nötigen Fertigkeiten werden bei einer spielerischen Wassergewöhnung überprüft. Sollten die Übungsleiter feststellen, dass Ihr Kind noch nicht bereit für das Schwimmenlernen ist, würden wir mit Ihrer Zustimmung lieber noch ein Jahr abwarten.

### Die Wasserbewältigung:

Nach erfolgreichem Kennenlernen beginnt bereits in den darauffolgenden Wochen das Training. Hierbei werden die Fertigkeiten der Wasserbewältigung geschult. Dieser Teilschritt umfasst folgende Zwischenziele:

- Tauchen
- Atmen
- Springen
- Auftreiben/Schweben
- Gleiten/Fortbewegen

Dies hört sich zwar ohne die Beherrschung einer Schwimmart sehr komplex und fortgeschritten an, ist jedoch für ein unverkrampftes und angstfreies Erlernen einer Schwimmart in tiefem Wasser wichtig und beinhaltet die Grundlagen für die Schwimmarten. Hierbei wenden die Übungsleiter zum Erwerb der Zwischenziele das Prinzip „vom Einfachsten zum Schwersten“ an.

### Die erste Schwimmart:

Wir lehren als erste Schwimmtechnik das Brustschwimmen.

- Arm -und Beinbewegung in Rücken- und Bauchlage
- Gesamtbewegung mit Atmung

Zur Erlernung des Brustschwimmens wenden die Übungsleiter wiederum das Prinzip „vom Einfachsten zum Schwersten“ an und „keine fest gebundenen Auftriebsmittel am Körper“. Spiel- und Spaß gehört natürlich im Kindersport dazu!

### Die Schwimmhalle/ das Material:

Für das Training stehen den Übungsleitern und den Kindern ein Nichtschwimmer-sowie ein Schwimmerbecken zu Verfügung. Sollte es Ihrem Kind zwischendurch zu kalt werden, besteht jederzeit die Möglichkeit, sich warm abzduschen.

Als Auftriebsmaterial setzten die Übungsleiter vorrangig Schwimnudeln und Schwimmbretter ein.

### Ziel:

Der Anfängerschwimmkurs bezieht sich auf die Vermittlung der Grundfertigkeit im Wasser, dem Erlernen einer Schwimmart und ist losgelöst von dem satzungsgemäßen Training der DLRG.

Als Ergebnis dessen beabsichtigen wir die Abnahme des Frühschwimmerzeugnis (Seepferdchen).

Die DLRG OG Fischland e.V. weist darauf hin, dass mit der Teilnahme an diesem Training dieses abschließende Zeugnis nicht garantiert ist. Sollte dies bei Ihnen der Fall sein, so ist es evtl. durch Entscheidung unserer Ortsgruppe möglich, im darauffolgenden Anfängerkurs nochmals die Fertigkeiten weiter auszubauen.

Weiterhin weisen wir ausdrücklich darauf hin, dass eine Übernahme in eine nächsthöhere Gruppe (z.B. Bronzeabzeichen) nicht garantiert bzw. verpflichtend für die Ortsgruppe ist. Sollte bei Ihnen der Wunsch zur Teilnahme an einem Training in der nächst höheren Gruppe bestehen, so berücksichtigen wir diesen unter Einbezug der aktuellen Kapazität und einer evtl. Warteliste.

### Zur Teilnahme am Schwimmtraining benötigen wir Folgendes:

- Jungen: Badehose/ keine weiten Badeshorts
- Mädchen: Badeanzug Einteiler/ kein Bikini
- Zopf, Haargummi für lange Haare oder Badekappe
- Handtuch, Badeschuhe, Duschbad/ Shampoo -> mit Namen versehen
- Aufklebe-Tattoo freier Körper

### Kosten/ Umfang/ Mitgliedschaft:

Die Kosten für den Schwimmkurs betragen: 120 €.

Der Anfängerschwimmkurs hat einen Zeitumfang von über 40 Schwimmstunden (Start nach den Sommerferien) bis Ende des Trainingsjahres (Start Sommerferien).

Grund des großen Zeitumfangs ist, dass wir Ihren Kindern ein qualitatives Schwimmen vermitteln wollen, sodass sich Ihr Kind nicht 25 m über Wasser halten, sondern 25 m schwimmen kann.

Eine Mitgliedschaft wird für diesen Anfängerschwimmkurs nicht benötigt, sondern erst im Trainingsbetrieb.

Auf unserer Homepage finden Sie alle nötigen Informationen.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Übungsleiter-Team

Landesverband M-V

Ortsgruppe OG-Fischland e.V.