



Schwimmheft



Mein Schwimmheft

Name:

Vorname:

Strasse:

Wohnort:

Geburtsdatum:

(Foto)

Inhalt

Mein Schwimmheft	2
Inhalt.....	3
Gedanken zum Schwimmunterricht	4
Ziele des Schwimmunterrichts	5
Baderegeln	6
Ziele A Zyklus 1	7
Test Ziele A Zyklus 1	8
Ziele B Zyklus 1	9
Test Ziele B Zyklus 1	10
Ziele Stufe 3	11
Test Stufe 3.....	12
Ziele Stufe 4	13
Test Stufe 4.....	14
Ziele Stufe 5	15
Test Stufe 5.....	16
Ziele Stufe 6	17
Test Stufe 6.....	18
Wasser-Sicherheits-Check WSC	
Notizen und Bemerkungen.....	19
Kindergarten.....	20

Gedanken zum Schwimmunterricht

Die Scheu vor dem Wasser zu verlieren ist für ein Kind ein spannendes Erlebnis. Mit strahlenden Augen freuen sich Schwimmanfänger an ihren anfangs kleinen Erfolgen. Mit der Zeit gewinnen die Kinder Vertrauen in ihr eigenes Können im Wasser. Spielerisch wird das Schwimmen durch Tauchen und Gleiten im Wasser gelernt.

Viele Kinder, die im Sportunterricht nur wenig Freude und Erfolge haben, merken bald, dass ihr Körper durch das Wasser getragen wird. Schwimmen ist eine Chance für alle Kinder, Freude am Sport und der Bewegung zu haben! Schwimmen hilft zudem die Kondition und die Koordination zu verbessern.

Erste Schwimmversuche wecken die Lust auf das richtige Schwimmen lernen.

Kann man erst mal schwimmen, macht es nicht nur Spass, es ist auch wichtig für die eigene Sicherheit!

Ob im Schwimmbad oder in offenen Gewässern - es ist ein gutes Gefühl, sagen zu können:

„Wie gut, dass ich schwimmen kann!“

Ziele des Schwimmunterrichts

Kindergarten

Du gewöhnst dich an das Element Wasser, verlierst deine Angst und kannst dich im knietiefen bis standtiefen Wasser sicher bewegen.

Primarstufe

Du gewinnst an Sicherheit und kannst dich auch im tiefen Wasser sicher bewegen.

In 6 Stufen lernst du tauchen, Rückenkreul, Brustkreul und Brustschwimmen und Grundübungen zum Wasserspringen. In der 4. Klasse erfüllst du den Wasser-Sicherheits-Check.

Baderegeln

*Warte nach dem Essen eine Stunde, bis du ins Wasser gehst!
Kühle dich ab, bevor du ins Wasser gehst!*

*Spring nur in das Wasser, wenn es tief genug und frei ist. Ge-
fährde niemanden durch deinen Sprung!*

*Als Nichtschwimmer gehst du nur bis zum Bauch ins Wasser.
Auch mit Hilfsmitteln!*

*Überschätze in offenen Gewässern deine Kraft niemals und
schwimme nicht zu weit alleine hinaus.*

*Schwimmtiere und Luftmatratzen bieten dir keine ausreichende
Sicherheit!*

*Vermeide lange Sonnenbäder! Gehe nur geschützt längere Zeit
an die Sonne!*

*Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich! Verlasse das Wasser
sofort!*

Ziele A Zyklus 1 (KG / 1. / 2. Klasse)

Kopf unter Wasser

Während mind. 3 Sek. vollständiges Untertauchen mit dem Kopf in brusttiefem Wasser:

- a) mit angehaltenem Atem
- b) mit deutlich sichtbarem Ausatmen

Rückenlage

Schleppschiff, mit gestreckten Armen ziehen lassen.
Schweben in Rückenlage während mind. 3 Sekunden.

Bauchlage

Schleppschiff, mit gestreckten Armen ziehen lassen.
Schweben in Bauchlage während mind. 3 Sekunden.

Gleiten in Bauchlage

Abstossen vom Rand, in Bauchlage mit gestreckten Armen und mit Gesicht im Wasser gleiten.

Fusssprung in standtiefes Wasser

Freier Sprung vom Beckenrand ins standtiefe Wasser.

Fusssprung in tiefes Wasser

Freier Sprung vom Beckenrand ins tiefe Wasser mit Hilfestellung der Lehrperson.

Test Ziele A Zyklus 1 (KG / 1. / 2. Klasse)

Datum: _____

Kopf unter Wasser

erfüllt nicht erfüllt

Schleppschiff in Rückenlage

erfüllt nicht erfüllt

Schweben in Rückenlage

erfüllt nicht erfüllt

Schleppschiff Bauchlage

erfüllt nicht erfüllt

Schweben in Bauchlage

erfüllt nicht erfüllt

Gleiten in Bauchlage

erfüllt nicht erfüllt

Fussprung in standtiefes Wasser

erfüllt nicht erfüllt

Fussprung in tiefes Wasser

erfüllt nicht erfüllt

Unterschrift der Lehrperson: _____

Unterschrift der Eltern: _____

Ziele B Zyklus 1 (KG / 1. / 2. Klasse)

Tauchen 3 Meter

In brusttiefem Wasser 3 Meter tauchen, Start im Wasser, Antriebsbewegung unter Wasser ist frei wählbar, während Tauchstrecke muss der Körper vollständig unter Wasser sein.

Purzelbaum im Wasser

Vom Rand oder im brusttiefem Wasser aus dem Stand einen Purzelbaum vorwärts machen.

Gleiten in der Rückenlage

Ohne Hilfsmittel, in Rückenlage vom Beckenrand abstossen, Arme in der Hochhalte, während mind. 5 Sekunden gleiten. In stand- oder brusttiefem Wasser.

Gleiten in der Bauchlage mit Wechselbeinschlag

10 Meter gleiten in der Bauchlage mit Wechselbeinschlag. Wechselbeinschlag mit lockerer Auf- und Abwärtsbewegung. In brusttiefem Wasser.

Wasserspringen

Kopfwärts sitzend oder aus dem Kniestand.

Test Ziele B Zyklus 1 (KG / 1. / 2. Klasse)

Datum: _____

Tauchen 3 Meter

erfüllt nicht erfüllt

Purzelbaum im Wasser

erfüllt nicht erfüllt

Gleiten in der Rückenlage

erfüllt nicht erfüllt

Gleiten in der Bauchlage mit Wechselbeinschlag

erfüllt nicht erfüllt

Wasserspringen

erfüllt nicht erfüllt

Unterschrift der Lehrperson: _____

Unterschrift der Eltern: _____

Ziele Stufe 3

Rückenkraul-Beinschlag

Ohne Hilfsmittel, flache Rückenlage, Arme in der Hoch- oder Seithalte, Wechselbeinschlag mit klarer Auf- und Abwärtsbewegung der Beine, in brusttiefem Wasser.

Kraul Armbewegung

Flache Wasserlage auf dem Bauch mit korrekter Kopfhaltung. Arme vor Kopf eintauchen. Eventuell mit Pullboy.

Wasserspringen mit Gegenstand holen

Kopfsprung aus Kniestand, einen Gegenstand heraufholen, in ca. 1.10 – 1.50 Metern Tiefe.

Schwimmen ohne Hilfsmittel

Wechselbeinschlag in Rücken- oder Bauchlage, Armhaltung frei wählbar. Mind. 10 Meter, wenn möglich in tiefem Wasser.

Test Stufe 3

Datum: _____

Rückenkraul-Beinschlag

erfüllt nicht erfüllt

Kraul Armbewegung

erfüllt nicht erfüllt

Wasserspringen mit Gegenstand holen

erfüllt nicht erfüllt

Schwimmen ohne Hilfsmittel

erfüllt nicht erfüllt

Unterschrift der Lehrperson: _____

Unterschrift der Eltern: _____

Ziele Stufe 4

Übungen des WSC (Wasser-Sicherheits-Checks)

- 1. Rolle / purzeln vom Rand in tiefes Wasser**
- 2. 1 Minute an Ort über Wasser halten**
(dabei 360°-Drehung ausführen)
- 3. 50m schwimmen ohne Halt und aus dem Wasser steigen**

Zusätzlich kann an folgenden Zielen gearbeitet werden:

Slalomtauchen

In brusttiefem Wasser vom Beckenrand abstossen und unter Wasser 5 Meter durch zwei seitlich versetzte Reifen tauchen. Mit frei wählbarem Antrieb, sichtbares Ausatmen durch Nase und Mund.

Rückenkraul Armbewegung

Flache Wasserlage, korrekte Armbewegung, kleiner Finger taucht zuerst ein.

Kraul Grobform

Flache Wasserlage mit korrekter Kopfhaltung. Möglichst korrekte Arm- und Beinbewegungen. Distanz mind. 10 Meter.

Test Stufe 4

Datum: _____

Wassers-Sicherheits-Check (WSC):

Rolle / purzeln vom Rand in tiefes Wasser

erfüllt nicht erfüllt

1 Minute an Ort über Wasser halten (dabei 360°-Drehung ausführen)

erfüllt nicht erfüllt

50m schwimmen ohne Halt und aus dem Wasser steigen

erfüllt nicht erfüllt



Unterschrift der Lehrperson: _____

Unterschrift der Eltern: _____

Ziele Stufe 5

Tauchen

10 Meter tauchen im tiefen Wasser, mit frei wählbarem Antrieb.

Rückenkraul Grobform

Rückenkraul mit flacher Wasserlage, korrekter Kopflage, lockerer Wechselbeinschlag mit leicht eingedrehten Füßen. Möglichst korrekte Armbewegungen mit gestreckter Vorholphase (= über Wasser), Eintauchen mit kleinem Finger zuerst. Distanz 20 Meter

Kraul Grobform

Flache Wasserlage mit korrekter Kopfhaltung, möglichst mit regelmässiger Seitenatmung und Ausatmung ins Wasser. Eventuell als Hilfsmittel ein Brett verwenden. Distanz 20 Meter

Brust Grobform

Schwimmen mit gut sichtbaren Bewegungen der Beine, Gesicht während der Gleitphase im Wasser, Ausatmung ins Wasser. Distanz 20 Meter

Wasserspringen ab Beckenrand oder Sprungbock

Stand sprung, Arme in der Hochhalte, Blick nach vorne, Spannung des Körpers gut sichtbar.

Test Stufe 5

Datum: _____

Tauchen

erfüllt nicht erfüllt

Rückenkraul Grobform

erfüllt nicht erfüllt

Kraul Grobform

erfüllt nicht erfüllt

Brust Grobform

erfüllt nicht erfüllt

Wasserspringen ab Beckenrand oder Sprungbock

erfüllt nicht erfüllt

Unterschrift der Lehrperson: _____

Unterschrift der Eltern: _____

Ziele Stufe 6

Tauchen

Mind. 10 Meter tauchen in tiefem Wasser mit Heraufholen von zwei Gegenständen.

Rückenkraul

20 Meter Rückenkraul im tiefen Wasser mit flacher Wasserlage, korrekter Kopflage, lockerer Wechselbeinschlag mit leicht eingedrehten Füßen.

Korrekte Armbewegungen mit gestreckter Vorholphase, Eintauchen mit kleinem Finger, saubere und korrekte Unterwasser-Phase (strecken – beugen – strecken).

Kraul

20 Meter Kraul in tiefem Wasser mit regelmässiger Seitenatmung und Ausatmung ins Wasser.

Lockerer Wechselbeinschlag mit leicht eingedrehten Füßen. Korrekte Armbewegung mit hohem Ellenbogen, saubere und korrekte Unterwasser-Phase (strecken – beugen – strecken).

Brust

20 Meter Brust in tiefem Wasser mit gut sichtbaren und korrekten Bewegungen der Beine, Gesicht während der Gleitphase im Wasser, Ausatmung ins Wasser.

Korrekte Armbewegung, koordiniert zur Beinbewegung.

Kopfsprung ab Sprungbock

Korrektes Eintauchen ins Wasser, gute Körperspannung, Arme und Beine gestreckt.

Test Stufe 6

Datum: _____

Tauchen mit Gegenständen heraufholen

erfüllt nicht erfüllt

Rückenkraul

erfüllt nicht erfüllt

Kraul

erfüllt nicht erfüllt

Brust

erfüllt nicht erfüllt

Kopfsprung vom Sprungbock

erfüllt nicht erfüllt

Unterschrift der Lehrperson: _____

Unterschrift der Eltern: _____

Notizen und Bemerkungen

Datum:

.....
.

Datum:

.....
.

Datum:

.....
.

Datum:

.....
.

Datum:

.....
.

Datum:

.....
.

Datum:

.....
.

Kindergarten

Wassergewöhnung

Im Kindergarten wird spielerisch die Gewöhnung ans Wasser geübt. Dies kann

- im Kindergarten mit einem Bassin oder Becken,
- im Freien am und im knietiefen Wasser
- oder im Schwimm- und Hallenbad geschehen.

Ziele:

Grundsätzlich: Die Kinder kennen die Sonnen- und Wasserregeln und die Gefahren des Wassers (ertrinken).

- Erfahrungen sammeln: Was schwimmt auf dem Wasser und wie schwimmt es?
- Begriffe kennen lernen wie: Wassertropfen, Wasserstrahl, Wassertiefe
- Was heisst für mich: „schwimmen“, „tauchen“, „sinken“?

Spiele mit Wasser

- Wellen schlagen
- Wasser über den Kopf leeren oder leeren lassen
- sich anspritzen oder anspritzen lassen
- Gesicht und Nase unter Wasser, Blassspiele
- Kopf rückwärts auf Wasser legen