



Schwimmschule
Seestern
www.myseestern.de

Entwicklungsstufen eines Kindes

0-8 Jahre: - Die Kinder verstehen keinen Sarkasmus.

Zwischen 2

und 3 Jahren: - Die Kinder entwickeln erste feinmotorische Fähigkeiten.

Ab 2,5 Jahren: - Die Kinder bilden Vier-Wort-Sätze.

3 bis 6 Jahre: - Das Muskelwachstum der Kinder ist nun beschleunigt, woraus sich eine Zunahme von Kraft und Ausdauer ergibt. Auch die Feinmotorik entwickelt sich zunehmend weiter.

3 Jahre:

- Die Entwicklung der Sprachproduktion ist nicht abgeschlossen, aber bereits weit fortgeschritten.
- Die Kinder haben eine Aufmerksamkeitsspanne von etwa 5 Minuten.
- Die Kinder wollen alles alleine machen. → Trotzphase
- Die Kinder lernen erst jetzt das Teilen und Spielen mit Gleichaltrigen.
- Die Kinder benötigen noch viel Bestätigung. Entwicklung erster Ängste.

4 Jahre:

- Die Kinder erlernen weniger neue Fähigkeiten, sondern vertiefen bekannte.
→ Bewegungen werden schneller und geschmeidiger beispielsweise Werfen und Springen (vorher eher nur kleine Hüpfen).
- Die Begeisterung für Sport entsteht.
- Die Kinder können eher grobmotorische Spiele mit großen Objekten umsetzen.
- Die Aufmerksamkeitsspanne der Kinder ist immer noch kurz und sie sind leicht ablenkbar.

- Die Trotzphase neigt sich langsam dem Ende zu.
- Die Kinder bilden erste kleine Freundschaften.
- Die Kinder können nachvollziehen, dass andere Personen andere Überzeugungen haben können (dass ein anderes Kind zum Beispiel Angst vor Wasser hat, obwohl es selbst keine Angst empfindet).
- Vor dem 5. Lebensjahr ist die Koordination von Armen und Beinen, gerade beim Brustschwimmen, für die Kinder meist noch erschwert.

- 5 Jahre:**
- Der Gleichgewichtssinn ist voll ausgeprägt.
 - Erklärungen können von den Kindern besser erfasst und verarbeitet werden. Die Merkfähigkeit ist deutlich gereifter. Daher fragen die Kinder in dem Alter sehr viel.
 - Freundschaften werden nun wichtiger. Die Kinder entwickeln mehr Empathie und wollen Anderen helfen.
 - Regeln können nun eingehalten werden und kleinere Gruppenspiele sind gut umsetzbar.
 - Die Kinder lügen nicht mit Täuschungsabsicht, sondern glauben, dass es wirklich so passiert ist (keine Unterscheidung zwischen Fantasie und Wirklichkeit)

- 9 Jahre:**
- Die Kinder verstehen Sarkasmus.

Sicherheitsregeln

- Die Schloris werden um den Bauch oder um die Brust gebunden (Doppelknoten).
 - **Bei guter Wasserlage um den Bauch binden.**
 - **Wenn die Gefahr besteht, dass das Kind mit dem Kopf nach vorne kippt, werden sie um die Brust gebunden.**
- Alle Kinder müssen (trotz Hilfsmittel) die richtige Wasserlage haben, um den Kopf und somit die Atemwege aus dem Wasser halten zu können.
- Alle Kinder sind zu jeder Zeit im Blickfeld des Lehrers.
- Die Kinder gehen/stehen mit Vorsicht am Beckenrand, wenn Sie beispielsweise beim Springen kurz warten müssen.
- Es ist gewährleistet, dass kein Kind beim Springen (oder wenn es am Rand steht) der Gefahr ausgesetzt ist, in einer Beckenstange festzustecken.
- Die Kinder halten beim Schwimmen genügend Abstand, damit kein Kind beispielsweise unter das Brett eines anderen Kindes gerät.
- Die Kinder haben bei einem eventuellen Toilettengang immer eine erwachsene Begleitperson dabei.
- Der Lehrer weist die Kinder darauf hin, langsam zu gehen.
- Der Lehrer achtet darauf, dass die Kinder Rücksicht aufeinander nehmen.
- Die Kinder gehen nur bis zur Brust ins Wasser, wenn sie noch nicht schwimmen können. (auch bei Schwimmern, die noch nicht sicher im Wasser sind).
- Der Lehrer achtet darauf, dass die Kinder nur springen, wenn das Wasser frei ist.
- **Die Kinder sind zu keiner Zeit ohne Aufsicht (Toilettengang, nach Kursende).**
- **Alle Kinder werden persönlich der Begleitperson nach Kursende übergeben.**

Schwimmabzeichen

		Schwimmen	Springen	Tauchen
Frosch		Wird ganz individuell für das Kind festgelegt		
Bobby		10m ohne Hilfsmittel schwimmen		
Seepferdchen		25m in Rücken- oder Bauchlage (Dabei erkennbar ins Wasser ausatmen) Baderegeln!	Direkt vor dem Schwimmen , Sprung vom Beckenrand	Gegenstand aus schulertiefem Wasser (bezogen auf den Prüfling) heraufholen
Seeräuber		Kann 100m technikgerecht schwimmen		Kann 5m Streckentauchen und dabei einen Gegenstand hochholen (Mind. 1m Wassertiefe)
Bronze		15 Minuten Schwimmen, dabei 150m in Bauch- oder Rückenlage, 50m in der anderen Lage (Wechsel auf der Bahn, ohne festhalten) Baderegeln!	Sprung kopfwärts vom Beckenrand vor dem Schwimmen	1 Mal einen Gegenstand aus 2m Tiefe heraufholen
			Paketsprung vom Startblock oder 1-m-Brett	
Silber		20 Minuten Schwimmen, dabei 300m in Bauch- oder Rückenlage, 100m in der anderen Lage (Wechsel auf der Bahn, ohne festhalten) Baderegeln und Kenntnisse zur Selbststrettung (z.B. Verhalten bei Erschöpfung, Lösen von Krämpfen)	Sprung kopfwärts vom Beckenrand vor dem Schwimmen	2 Mal einen Gegenstand aus 2m heraufholen
			1 Sprung aus 3m Höhe und 2 verschiedene Sprünge aus 1m Höhe	10m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand



	Schwimmen	Springen	Tauchen
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Gold</p> 	30 Minuten Schwimmen, dabei 650m in Bauch- oder Rückenlage, 150m in der anderen Lage (Wechsel auf der Bahn, ohne festhalten)	Sprung kopfwärts vom Beckenrand vor dem Schwimmen (30 Minuten)	10m Streckentauchen aus der Schwimmlage (ohne Abstoßen vom Beckenrand)
	50m Transportschwimmen	1 Sprung aus 3m Höhe und 2 verschiedene Sprünge aus 1m Höhe	3 mal einen Gegenstand aus 2m Wassertiefe innerhalb von 3 Minuten heraufholen (max. 3 Tauchversuche)
	50m Rückenschwimmen mit Grätschschwung (ohne Armtätigkeit) oder Rückenkreulschwimmen	Startsprung vor dem Kraulschwimmen sowie vor dem Sprint	
	25m Kraulschwimmen		
50m Brustschwimmen in höchstens 75 Sek.			
	Baderegeln sowie Kenntnisse von der Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbstrettung, einfache Fremdrettung)		



Standardkurs-Konzept - Das 5- Minuten- Schema

5min/6 Einheiten = 1 Anfänger Kurseinheit (Schlори nicht ausziehen)

5min Arme

Großer Pfeil = Arme/Hände sind lang gestreckt

Großer Kreis = Arme/Hände in großer Kreisbewegung zur Brust

Kleiner Pfeil (alternativ Regen auffangen) = Hände zusammen

Großer Pfeil = Arme zusammen nach vorne in Streckbewegung führen

Pause



(Finger zusammenlassen, den Daumen auch)

Anwendungsbeispiel:

Kinder mit Schlори und Nudel Arme schwimmen lassen und dabei die Armbewegung immer wieder wiederholen, indem der Lehrer die Übung „spricht“ und ggf. die Arme führt.

Wenn möglich, dabei keine Beinbewegung machen.

5min Beine

Beine/Füße anziehen = Knie krümmen/Füße nach außen gedreht

Beine strecken = Beine gestreckt mit Grätsche

Beine (mit Schwung) wieder zusammen (Schwung kommt erst später, da dies für die Kinder mit viel Kraft verbunden ist)

Pause = Beine sind gestreckt (wichtig für die Gleitphase und den Abstoß)



Anwendungsbeispiel:

Kinder mit Schlори und Brett Beine schwimmen lassen. Die Arme liegen gestreckt auf dem Brett.

Nicht nur verbale Wiederholung der Beinbewegung, sondern auch führen.

5min Kombination Arme+Beine/ Gleitphase

Abstoß/Gleitphase = von der Wand mit den Füßen abstoßen, Hände nach vorne führen und in eine komplette Körper-Streckbewegung übergehen

Kombination Arme+Beine = Koordination der Arm- und Beinbewegung

...dann 1-2-3 und „Rakete rufen“, die Kinder einen Abstoß mit anschließender Gleitphase machen lassen.

Kombination Arme und Beine: Mit Schlори und Nudel die Kinder die Arme und Beine gleichzeitig machen lassen. Steigerung sobald sich die Kinder im Wasser sicherer fühlen – Nudel weglassen

Anwendungsbeispiel:

Abstoß/Gleiten: den Kindern dies anhand einer Rakete erklären. Festes Element Rakete in jeder Kurseinheit einbauen.

Rakete von der Wand: mit dem Rücken zum Rand die Füße unter Wasser an die Beckenwand drücken. Hände halten, nach hinten gestreckt, den Beckenrand fest...



5min Rücken

Grundlage über den „Seestern“ üben = die Arme und Beine liegen vom Körper weggestreckt ruhig im Wasser, Rumpf und Kopf bilden eine Linie
Rückenlage: Frosch- Beinbewegung in Rückenlage üben, Kopf nach hinten legen und zur Decke gucken

Anwendungsbeispiel:

Nicht selten sind die Kinder auf dem Rücken eher unsicher bis ängstlich. Deshalb den Seestern oft üben, dabei jedes Kind einzeln mit der Hand im Nacken und evtl. am unteren Rücken unterstützen. Für die Rückenlage die Nudel unter den Kopf nehmen und mit den Händen re und li festhalten, „mit der Nudel einen Schal binden“ und die Kinder mit dem Blick zum „Sternenhimmel“ die Beine üben lassen.

5min Springen

Springen üben = alle Kinder stellen sich langsam und mit Vorsicht an den Beckenrand
Individuelle Vorgehensweise, da viele Kinder unterschiedlich auf das Springen reagieren (evtl. sehr ängstlich)

- erst vom Beckenrand ins Wasser heben
- dann die Hände als Hilfe anbieten und vom Sitz ins Wasser hüpfen lassen
- dann die Hände als Hilfe anbieten und aus dem Stehen heraus ins Wasser springen lassen
- Kinder alleine springen lassen aber sicher auffangen
- Kinder ganz alleine mit Nudel als Auffanghilfe springen lassen
- Kinder ganz alleine springen lassen

Anwendungsbeispiel:

Aus der Nudel einen „Wunschbrunnen“ formen und die Kinder hineinspringen lassen, sie dürfen sich aussuchen als was (Prinzessin, Ritter, Lieblingsfigur) sie herauskommen möchten. Aus der Nudel ein Hindernis formen und die Kinder darüber springen lassen; die Nudel als „Apfelbaum“ in die Luft strecken und die Kinder „Äpfel pflückend“ ins Wasser springen lassen.



5min Tauchen

Individuelle Vorgehensweise, da viele Kinder unterschiedlich auf das Tauchen reagieren (evtl. sehr ängstlich)

Gesicht ins Wasser tauchen

Gegenstand aus dem Wasser holen

Tieftauchen

Streckentauchen

Anwendungsbeispiel: (mit viel Bedacht, nacheinander)

Ein „Loch“ ins Wasser pusten; Blubberblasen machen; Gesicht waschen; stufenweise Ringe aus dem Wasser holen z.B. an der Beckentreppe; auf die Treppe mit den Ringen die 3 Ampelfarben legen und das Kind darf erst den roten, den gelben und dann den grünen Ring herausnehmen; Tieftauchen: den Ring direkt ins tiefe Wasser werfen und danach tauchen lassen- evtl. auch mehrere Ringe; Streckentauchen: mehrere Ringe hintereinander legen und nach allen (ohne Pause) tauchen lassen; Streckentauchen auf einer Bahnlänge.



Sicherheits- und Baderegeln

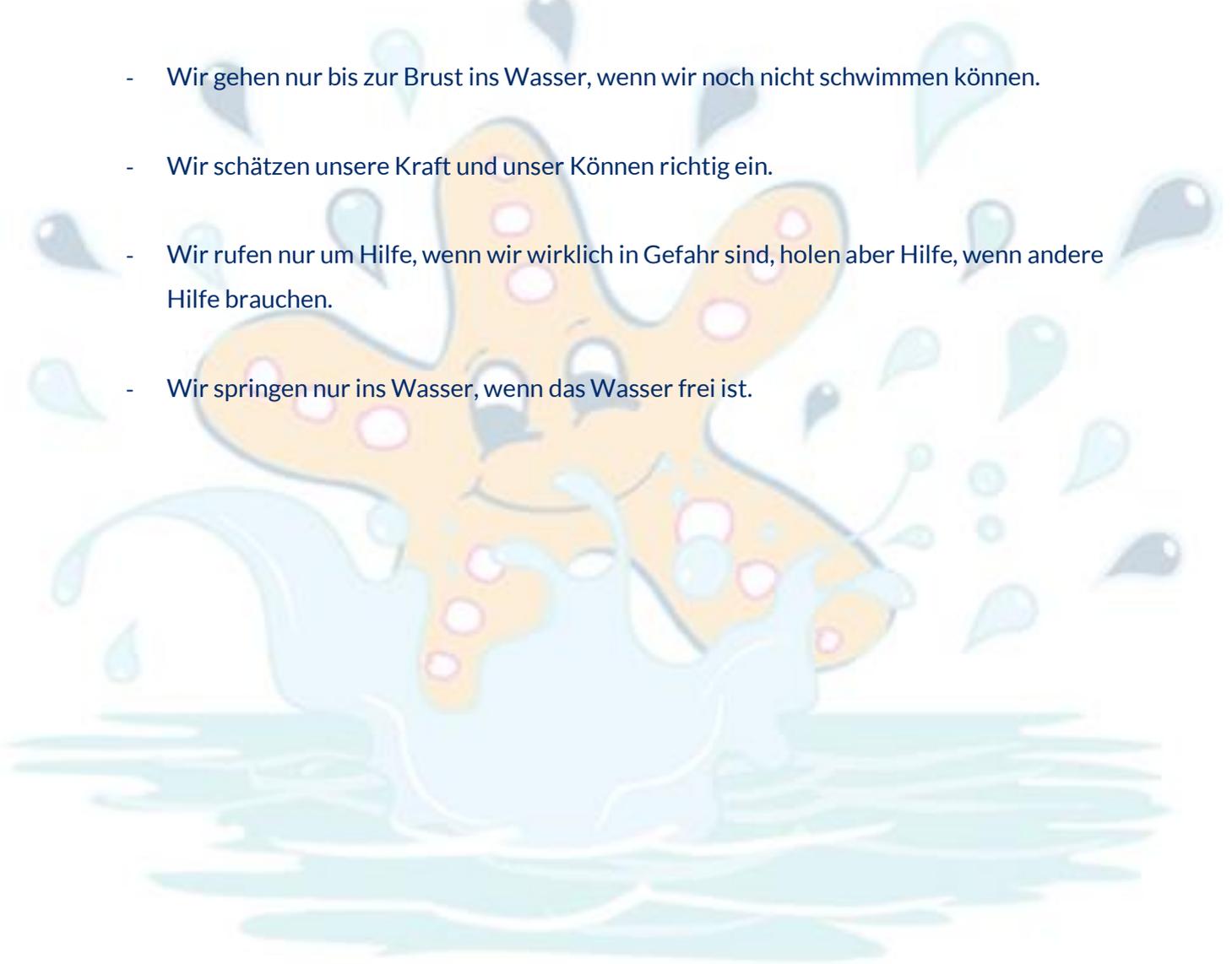
Sicherheitsregeln:

- Hat jedes Kind den Schlori richtig gebunden (Doppelknoten)?
- Hat jedes Kind (trotz Hilfsmittel) die richtige Wasserlage, um den Kopf und somit die Atemwege aus dem Wasser zu halten?
- Ist es gewährleistet, dass **alle Kinder** im Blickfeld des Lehrers sind?
- Gehen/Stehen die Kinder mit Vorsicht am Beckenrand, wenn Sie beispielsweise beim Springen kurz warten müssen?
- Ist es gewährleistet, dass kein Kind beim Springen (oder wenn sie am Rand stehen) der Gefahr des Feststeckens in einer Beckenstange ausgesetzt ist?
- Halten die Kinder beim Schwimmen genügend Abstand, damit kein Kind beispielsweise unter das Brett eines anderen Kindes gerät?
- Ist es gewährleistet, dass bei einem Toilettengang immer eine Begleitperson beim Kind ist?
- Wissen alle Kinder Bescheid, dass in der Schwimmhalle nicht gerannt wird?
- Wissen die Kinder, dass sie niemals weiter als bis zur Brust ins Wasser gehen dürfen, wenn sie noch nicht schwimmen können?
- Kenne die Kinder die Regel: Es wird nur ins Wasser gesprungen, wenn die Lehrkraft es auffordert?
- Ist es gewährleistet, dass die Kinder zu keinem Zeitpunkt außer Acht gelassen werden?
- Ist der Weg zur Begleitperson immer gesichert?



Baderegeln für Kinder:

- Wir essen vor dem Schwimmen nur eine Kleinigkeit.
- Wir gehen langsam.
- Wir nehmen Rücksicht auf andere Mitschüler.
- Wir gehen nur bis zur Brust ins Wasser, wenn wir noch nicht schwimmen können.
- Wir schätzen unsere Kraft und unser Können richtig ein.
- Wir rufen nur um Hilfe, wenn wir wirklich in Gefahr sind, holen aber Hilfe, wenn andere Hilfe brauchen.
- Wir springen nur ins Wasser, wenn das Wasser frei ist.



Grober Stundenablauf mit Krokodilen:

Idee zum gemeinsamen Anfang:

- „Hallo, Hallo“ singen mit kleinen Kindern
- Strampeln mit älteren Kindern - Kinder werden nass („Ich möchte mal testen, wie viel Kraft ihr heute mitgebracht habt.“)
- Evtl. nochmal „Schwimmbadregeln“ erklären („Schloris ziehe nur ICH aus“, „drückt ihr nicht aus“, „ihr geht erst ins Wasser, wenn ich es sage“, „ihr springt erst, wenn ich es sage“, „wartet hier, bis ich wieder da bin!“)

„Wir sind heute im Amazonas. Das ist ein ganz großer Fluss im Dschungel. Und dort leben auch manchmal Krokodile im Wasser.“

1. Krokodile wollen nach unseren Füßen schnappen (BEINE)

Die Kinder können verhindern, dass ihnen in die Füße gebissen wird, indem sie mit dem großen Kreis beim Beinschlag den Krokodilen auf die Schnauze hauen.

Kindern nochmal die Froschbeine erklären. Kinder als Vorübung am Rand festhalten lassen, mit dem Bauch mit dem Bauch nach unten. Bei unsicheren Kindern die Beine führen. Blick nach vorne.

- Kinder mit Brett oder Schwimmdudel schwimmen lassen (zusätzlich immer Schloris)
- Griff seitlich ans Brett, Brustkorb im Wasser, Arme dabei gestreckt lassen, dass die Kinder stabiler im Wasser liegen
- fortgeschrittenere Kinder öfter mal ins Wasser blubbern (unter Wasser ausatmen) lassen
- **WICHTIG:** Beine der Kinder im Wechsel führen, während alle Kinder gemeinsam von einer auf die andere Seite schwimmen.

2. Wir schießen mit Pfeilen auf die Krokodile (ARME)

Der große Pfeil/kleine Pfeil beim Armzug wird als Pfeilschussanlage genutzt. Kinder schießen unter der Wasseroberfläche (dort leben die Krokodile) auf die Krokodile. Die Pfeile kommen nur an, wenn die Hände zusammenbleiben und die Arme ganz schnell gestreckt werden.

Armzug erklären (großer Pfeil, großer Kreis, kleiner Pfeil, großer Pfeil)

- Beine haben dabei Pause und bleiben gestreckt (Schloris an der Hüfte!). Fortgeschrittene Kinder können ihrem Pfeil noch mehr Schwung geben, wenn sie beim Abschießen (kleiner Pfeil) ins Wasser blubbern

3. Wir kontrollieren mit dem Ruderboot, ob alle Krokodile weg sind (RÜCKEN)

Wir werden als Schwimmer zum Ruderboot. Das bleibt nur an der Wasseroberfläche, wenn die Kinder den Kopf in den Nacken legen und einen dicken Bauch machen.

Rückenlage üben und Kinder durchs Becken schwimmen lassen oder ziehen, ängstliche Kinder am Kopf halten, evtl. zusätzlich am Rücken

- Unsicheren Kindern evtl. eine Nudel geben, die sie festhalten können (Nudel den Kindern wie einen Schal um den Nacken legen, den sie auf Bauchhöhe festhalten. Wirkt wie eine Nackenrolle und gibt den Kindern zusätzlichen Auftrieb)
- Mutige Kinder gern ohne Hilfe treiben lassen (Schloris bleiben noch an)
- Fortgeschrittenen Kindern die Kraulbeine (Paddelbeine) durchführen lassen als Antrieb

4. Endlich ist alles frei und wir können unbesorgt ins Wasser springen (SPRINGEN)

Reinspringen lassen (gern nochmal vorher die Regeln erklären - Zehen überm Rand, warten bis du das OK gibst...)

- mutige Kinder ganz ohne Hilfe springen lassen (Schloris anlassen!)
- ängstlichen Kindern eine oder beide Hände reichen (gerne aber auch den Kopf unter Wasser tauchen lassen)
- Bei fortgeschrittenen Kindern Startsprung mit einbringen, die Arme spitz nach oben (Ohren zuhalten mit den Oberarmen), Kinder an den Rand setzen lassen, Füße gegen den

Beckenrand drücken, Rücken rundmachen lassen, die Kinder an den Händen mit Händen zuerst ins Wasser ziehen, dabei ggf. die Füße etwas stützen.

- Nächster Schritt zum Startsprung aus dem Sitzen ist leicht in die Hocke, Hände immer noch als Erstes ins Wasser!

5. Wir haben das Nest gefunden und wollen Krokodil Eier klauen (TAUCHEN)

Die Kinder dürfen jeder ein Ei von den Krokodilen klauen, weil die uns heute so geärgert haben, dass wir zurück ärgern dürfen. Ringe (Eier) hochtauchen.

Evtl. Schloris zum Tauchen einzeln ausziehen, direkt danach wieder anziehen.

- ängstliche Kinder blubbern lassen und den Ring hoch tauchen lassen
- sichere Kinder 2 Ringe gleichzeitig (je ein Ring pro Hand) hochtauchen lassen, damit sie sich nicht an der Stange festhalten können (Förderung der Orientierung im Wasser)
- mutige Kinder weiter unten an der Treppe tauchen lassen
- schüchterne Kinder höhere Treppenstufen nutzen lassen – wichtig ist ganz viel Lob und Hurra, wenn ängstliche Kinder den Kopf (oder auch nur Mund oder Nase) unter Wasser bekommen haben

Gemeinsamer Abschluss:

Entweder die Kinder abklatschen (High 5), Kinder nochmal am Beckenrand strampeln lassen oder ein Abschlusslied singen (Wir blubbern unter Wasser bevor wir gehen, „Es war mit dir, es war mit dir so wunder wunderschön“, „Alle Leut, alle Leut gehen jetzt nach Haus...“)



Grober Stundenablauf mit einer Meerestier-Beobachtung:

Idee zum gemeinsamen Anfang:

- „Hallo, Hallo“ singen mit kleinen Kindern
- Strampeln mit älteren Kindern, die Kinder werden nass („Ich möchte mal testen, wie viel Kraft ihr heute mitgebracht habt.“)
- Evtl. nochmal „Schwimmbadregeln“ erklären („Schloris ziehe nur ICH aus“, „drückt ihr nicht aus“, „ihr geht erst ins Wasser, wenn ich es sage“, „ihr springt erst, wenn ich es sage“, „wartet hier, bis ich wieder da bin!“....)

„Wir beobachten heute Meerestiere und schauen, was die alles können“

1. U-Boot fahren (BEINE)

Wir fahren los mit unserem U-Boot, dass wir überhaupt Tiere sehen können.

Kindern nochmal die Froschbeine erklären. Kinder als Vorübung am Rand festhalten lassen, mit dem Bauch mit dem Bauch nach unten. Bei unsicheren Kindern die Beine führen. Blick nach vorne.

- Kinder mit Brett oder Schwimnudel schwimmen lassen (**zusätzlich immer Schloris**)
- Griff seitlich ans Brett, Brustkorb im Wasser. Arme dabei gestreckt lassen, dass die Kinder stabiler im Wasser liegen
- fortgeschrittene Kinder öfter mal ins Wasser blubbern (unter Wasser ausatmen) lassen.

2. Eine Schildkröten Herde schwimmt an uns vorbei (ARME)

Schildkröten schwimmen mit ihren Armen unter Wasser vorwärts. Wir wollen das auch probieren.

Armzug erklären (großer Pfeil, großer Kreis, kleiner Pfeil, großer Pfeil)

- fortgeschrittene Kinder beim kleinen Pfeil in Richtung großem Pfeil ins Wasser blubbern lassen (Vorbereitung auf Atmung im Wasser)
- Beine haben dabei Pause und bleiben gestreckt im Wasser liegen (Schloris an der Hüfte)

3. Delphine kommen an unserem Boot vorbei und springen (SPRINGEN)

Reinspringen lassen (gern nochmal vorher die Regeln erklären- Zehen überm Rand, warten bis du das OK gibst ...)

- mutige Kinder ganz ohne Hilfe springen lassen (Schloris anlassen)
- ängstlichen Kindern eine oder Beide Hände reichen (gerne aber auch den Kopf unter Wasser tauchen lassen)
- Bei fortgeschrittenen Kindern Startsprung mit einbringen, die Arme spitz nach oben (wie bei einer Delphinschnauze) Kinder an den Rand setzen lassen, Füße im Wasser gegen den Beckenrand, Rücken rundmachen lassen (wie ein Delphinrücken) die Kinder an den Händen mit Fingern zuerst ins Wasser ziehen, dabei ggf. die Füße etwas gegen die Beckenwand stützen.
- Nächster Schritt zu Startsprung aus dem Sitzen ist leicht in der Hocke, Hände immer noch als Erstes ins Wasser!

4. Robben ruhen sich im Wasser auf dem Rücken aus (RÜCKEN)

Robben ruhen sich immer auf dem Rücken aus

Rückenlage üben und Kinder entspannen, ängstliche Kinder am Kopf halten, evtl. zusätzlich am Rücken.

- Unsicheren Kindern evtl. eine Nudel geben, die sie festhalten können (Nudel den Kindern wie ein Schal um den Nacken legen, den sie auf Bauchhöhe festhalten. Wirkt wie eine Nackenrolle und gibt den Kinder zusätzlichen Auftrieb.)
- mutige Kinder gern ohne Hilfe treiben lassen (Schloris bleiben noch an)
- fortgeschrittene Kinder die Kraulbeine (Paddelbeine) durchführen lassen als Antrieb.

5. Pinguine sind ganz tolle Taucher und tauchen ihren Fisch aus dem Wasser raus (TAUCHEN)

Essen (Ringe) hochtauchen.

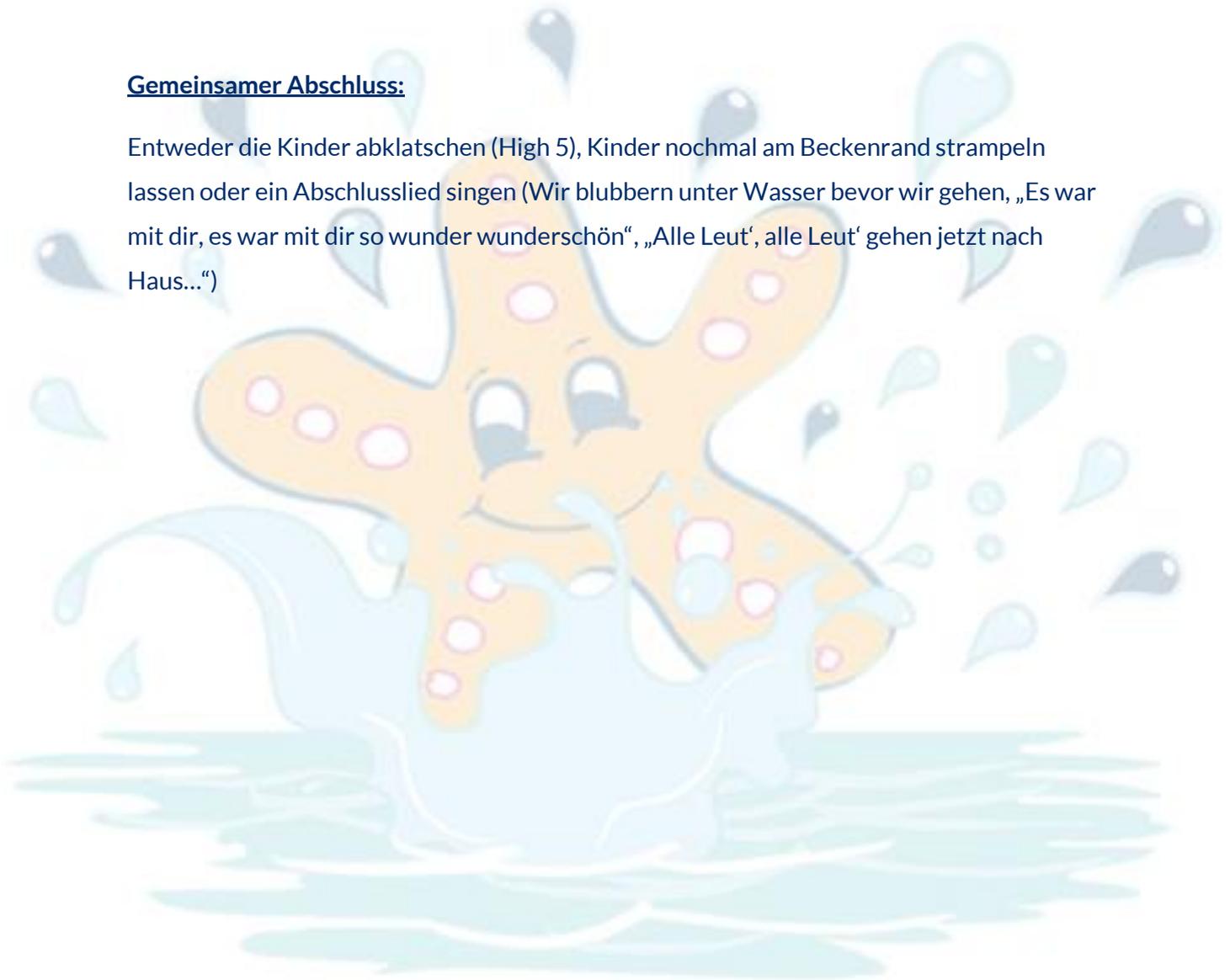
Evtl. Schloris zum Tauchen **einzel**n ausziehen, **direkt** danach **wieder anziehen**.

- ängstliche Kinder blubbern lassen und den Ring hoch „tauchen“ lassen

- sicherere Kinder 2 Ringe gleichzeitig (je ein Ring pro Hand) hochtauchen lassen, damit sie sich nicht an der Stange festhalten können (Förderung der Orientierung im Wasser)
- mutige Kinder weiter unten an der Treppe tauchen lassen.
- schüchterne Kinder höhere Treppenstufen nutzen lassen – wichtig ist ganz viel Lob und Hurra, wenn ängstliche Kinder den Kopf (oder auch nur Mund oder Nase) unter Wasser bekommen haben

Gemeinsamer Abschluss:

Entweder die Kinder abklatschen (High 5), Kinder nochmal am Beckenrand strampeln lassen oder ein Abschlusslied singen (Wir blubbern unter Wasser bevor wir gehen, „Es war mit dir, es war mit dir so wunder wunderschön“, „Alle Leut‘, alle Leut‘ gehen jetzt nach Haus...“)



Grober Stundenablauf mit Pferden:

Idee zum gemeinsamen Anfang

- „Hallo, Hallo“ singen mit kleinen Kindern
- Strampeln mit älteren Kindern, -> die Kinder werden nass
- Evtl. nochmal „Schwimmbadregeln“ erklären („Schloris ziehe nur ICH aus“, „drückt ihr nicht aus“, „ihr geht erst ins Wasser, wenn ich es sage“, „ihr springt erst, wenn ich es sage“, „wartet hier, bis ich wieder da bin!“ ...)

„Wir sind heute Pferde.“

1. Scharren mit den Hufen (ARME)

Pferde stehen in der Box und scharren ungeduldig mit den Hufen, dass sie endlich raus können (Hände werden zu Hufen).

Armzug erklären (großer Pfeil, großer Kreis (Scharren auf dem Boden), kleiner Pfeil, großer Pfeil)

- Beine haben dabei Pause und bleiben gestreckt, fortgeschrittene Kinder beim großen Pfeil ins Wasser blubbern lassen

2. Austreten (BEINE)

Pferde sind auf der Koppel und werden von einem anderen Pferd geärgert. Sie treten mit den Beinen nach hinten aus (Beine treten mit dem großen Kreis nach dem gemeinen Pferd aus)

Kindern nochmal die Froschbeine erklären. Kinder als Vorübung am Rand festhalten lassen, mit dem Bauch mit dem Bauch nach unten. Bei unsicheren Kindern die Beine führen. Blick nach vorne.

- Kinder mit Brett oder Schwimnudel schwimmen lassen (zusätzlich immer Schloris)
- Griff seitlich ans Brett, Brustkorb im Wasser, Arme dabei gestreckt lassen, dass die Kinder stabiler im Wasser liegen
- Nudel nur sichereren Kindern geben. Nudel dabei ca. schulterbreit greifen lassen und gleiche Übung machen lassen (Arme lang gestreckt lassen).

- fortgeschrittene Kinder öfter mal ins Wasser blubbern (unter Wasser ausatmen) lassen

3. Buckeln (SPRINGEN)

Die Pferde sind endlich auf der Koppel und springen vor Freude umher.

Die Kinder reinspringen lassen (gern nochmal vorher die Regeln erklären- Zehen überm Rand, warten bis du das OK gibst...)

- mutige Kinder ganz ohne Hilfe springen lassen (Schloris anlassen!)
- ängstlichen Kindern eine oder beide Hände reichen (gerne aber auch den Kopf unter Wasser tauchen lassen)
- Bei fortgeschrittenen Kindern Startsprung mit einbringen, die Arme spitz nach oben (Ohren zuhalten mit den Oberarmen), Kinder an den Rand setzen lassen, Füße gegen den Beckenrand drücken, Rücken rundmachen lassen, die Kinder an den Händen mit Händen zuerst ins Wasser ziehen, dabei ggf. die Füße etwas stützen.
- Nächster Schritt zum Startsprung aus dem Sitzen ist leicht in die Hocke, Hände immer noch als Erstes ins Wasser!

4. Wälzen (RÜCKEN)

Pferde wälzen sich vor Freude auf der Koppel und strecken alle Viere von sich.

Rückenlage üben und Kinder entspannen lassen (Schloris dazu unter den Achseln durchführen.) Ängstliche Kinder am Kopf halten, evtl. zusätzlich am Rücken

- Unsicheren Kindern evtl. eine Nudel geben, die sie festhalten können (Nudel den Kindern wie ein Schal um den Nacken legen, den sie auf Bauchhöhe festhalten. Wirkt wie eine Nackenrolle und gibt den Kinder zusätzlichen Auftrieb.)
- mutige Kinder gern ohne Hilfe treiben lassen (Schloris bleiben noch an)
- fortgeschrittene Kinder die Kraulbeine (Paddelbeine) durchführen lassen als Antrieb.

5. Fressen (TAUCHEN)

Die Pferde sind nach einem langen Tag auf der Koppel endlich zurück in der Box und bekommen ihr Futter auf den Boden gelegt. Essen (Ringe) hochtauchen.

Evtl. Schloris zum Tauchen einzeln ausziehen, direkt danach wieder anziehen.



- ängstliche Kinder blubbern lassen und den Ring hoch „tauchen“ lassen
- sicherere Kinder 2 Ringe gleichzeitig (je ein Ring pro Hand) hochtauchen lassen, damit sie sich nicht an der Stange festhalten können (Förderung der Orientierung im Wasser)
- mutige Kinder weiter unten an der Treppe tauchen lassen.
- schüchterne Kinder höhere Treppenstufen nutzen lassen – wichtig ist ganz viel Lob und Hurra, wenn ängstliche Kinder den Kopf (oder auch nur Mund oder Nase) unter Wasser bekommen haben

Gemeinsamer Abschluss:

Entweder die Kinder abklatschen (High 5), Kinder nochmal am Beckenrand strampeln lassen oder ein Abschlusslied singen (Wir blubbern unter Wasser bevor wir gehen, „Es war mit dir, es war mit dir so wunder wunderschön“, „Alle Leut‘, alle Leut‘ gehen jetzt nach Haus...“)

Grober Stundenablauf mit Piraten:

Idee zum gemeinsamen Anfang:

- „Hallo, Hallo“ singen mit kleinen Kindern
- Strampeln mit älteren Kindern, die Kinder werden nass („Ich möchte mal testen, wie viel Kraft ihr heute mitgebracht habt.“)
- Evtl. nochmal „Schwimmbadregeln“ erklären („Schloris ziehe nur ICH aus“, „drückt ihr nicht aus“, „ihr geht erst ins Wasser, wenn ich es sage“, „ihr springt erst, wenn ich es sage“, „wartet hier, bis ich wieder da bin!“....)

„Wir sind heute Piraten.“

1. Als Erstes müssen wir Ware vom Land abholen (BEINE)

Die Kinder müssen Ware am anderen Ende der Bahn abholen (dort liegen Ringe/Tiere bereit, die sie als Transportware auf ihr Brett legen und es transportieren).

Kindern nochmal die Froschbeine erklären. Kinder als Vorübung am Rand festhalten lassen, mit dem Bauch mit dem Bauch nach unten. Bei unsicheren Kindern die Beine führen. Blick nach vorne.

- Kinder mit Brett oder Schwimmnudel schwimmen lassen (zusätzlich immer Schloris)
- Griff seitlich ans Brett, Brustkorb im Wasser, Arme dabei gestreckt lassen, dass die Kinder stabiler im Wasser liegen
- fortgeschrittenere Kinder öfter mal ins Wasser blubbern (unter Wasser ausatmen) lassen
- WICHTIG: Beine der Kinder im Wechsel führen, während alle Kinder gemeinsam von einer auf die andere Seite schwimmen.

2. Piraten müssen beim Schiff plündern ganz leise schleichen können (ARME)

Armzug sollte nicht spritzen, sonst werden wir gehört und werden beim Plündern erwischt – Armzug unter der Wasseroberfläche durchführen lassen.

Armzug erklären (großer Pfeil, großer Kreis, kleiner Pfeil, großer Pfeil)

- Beine haben dabei Pause und bleiben gestreckt (Schloris an der Hüfte!).
- Fortgeschrittene Kinder können ihrem Pfeil noch mehr Schwung geben, wenn sie beim Abschießen (kleiner Pfeil) ins Wasser blubbern

3. Wir wurden erwischt und müssen über die Planke gehen (SPRINGEN)

Reinspringen lassen (gern nochmal vorher die Regeln erklären- Fußzehen überm Rand, warten bis du das OK gibst...)

Rückenlage üben und Kinder durchs Becken schwimmen lassen oder ziehen , ängstliche Kinder am Kopf halten, evtl. zusätzlich am Rücken

- Unsicheren Kindern evtl. eine Nudel geben, die sie festhalten können (Nudel den Kindern wie einen Schal um den Nacken legen, den sie auf Bauchhöhe festhalten. Wirkt wie eine Nackenrolle und gibt den Kindern zusätzlichen Auftrieb)
- Mutige Kinder gern ohne Hilfe treiben lassen (Schloris bleiben noch an)
- Fortgeschrittenen Kindern die Kraulbeine (Paddelbeine) durchführen lassen als Antrieb

4. Zum Glück kommen unsere Piratenfreunde mit dem Ruderboot zur Rettung (RÜCKEN)

Wir werden als Schwimmer zum Ruderboot.

Das bleibt nur an der Wasseroberfläche, wenn die Kinder den Kopf in den Nacken legen und einen dicken Bauch machen.

Rückenlage üben und Kinder durchs Becken schwimmen lassen oder ziehen (Schloris dazu unter den Achseln durchführen Ängstliche Kinder am Kopf halten, evtl. zusätzlich am Rücken).

- mutige Kinder ganz ohne Hilfe springen lassen (Schloris anlassen!)
- ängstlichen Kindern eine oder beide Hände reichen (gerne aber auch den Kopf unter Wasser tauchen lassen)
- Bei fortgeschrittenen Kindern Startsprung mit einbringen, die Arme spitz nach oben (Ohren zuhalten mit den Oberarmen), Kinder an den Rand setzen lassen, Füße gegen den

Beckenrand drücken, Rücken rundmachen lassen, die Kinder an den Händen mit Händen zuerst ins Wasser ziehen, dabei ggf. die Füße etwas stützen.

- Nächster Schritt zum Startsprung aus dem Sitzen ist leicht in die Hocke, Hände immer noch als Erstes ins Wasser!

5. Wir haben einen Schatz gefunden und müssen den noch hochtauchen (TAUCHEN)

Ringe (Goldtaler) hochtauchen.

Evtl. Schloris zum Tauchen einzeln ausziehen, direkt danach wieder anziehen.

- ängstliche Kinder blubbern lassen und den Ring hoch tauchen lassen
- sichere Kinder 2 Ringe gleichzeitig (je ein Ring pro Hand) hochtauchen lassen, damit sie sich nicht an der Stange festhalten können (Förderung der Orientierung im Wasser)
- mutige Kinder weiter unten an der Treppe tauchen lassen
- schüchterne Kinder höhere Treppenstufen nutzen lassen – wichtig ist ganz viel Lob und Hurra, wenn ängstliche Kinder den Kopf (oder auch nur Mund oder Nase) unter Wasser bekommen haben

Gemeinsamer Abschluss:

Entweder die Kinder abklatschen (High 5), Kinder nochmal am Beckenrand strampeln lassen oder ein Abschlusslied singen (Wir blubbern unter Wasser bevor wir gehen, „Es war mit dir, es war mit dir so wunder wunderschön“, „Alle Leut, alle Leut gehen jetzt nach Haus...“)

Grober Stundenablauf am See:

Idee zum gemeinsamen Anfang:

- „Hallo, Hallo“ singen mit kleinen Kindern
- Strampeln mit älteren Kindern - Kinder werden nass („Ich möchte mal testen, wie viel Kraft ihr heute mitgebracht habt.“)
- Evtl. nochmal „Schwimmbadregeln“ erklären („Schloris ziehe nur ICH aus“, „drückt ihr nicht aus“, „ihr geht erst ins Wasser, wenn ich es sage“, „ihr springt erst, wenn ich es sage“, „wartet hier, bis ich wieder da bin!“)

„Wir gehen heute an den See.“

Als erstes müssen die Kinder sich fertig machen zum Gehen: Zähne putzen (mit Finger Zähne putzen), Mund ausspülen (Wasser spucken – NICHT auf andere!), Gesicht waschen (Hände zu einer Schüssel formen, Wasser schöpfen und sich damit das Gesicht waschen), Jacke anziehen (Wasser über die Arme schöpfen), Schuhe anziehen (Kopf unter Wasser tauchen).

1. „Welche Tiere gibt es an einem See?“ (BEINE)

Fische blubbern ins Wasser, Enten tauchen unter (Köpfchen unter Wasser, Schwänzchen in die Höh).

Frösche schwimmen super gut. Kindern nochmal die Froschbeine erklären. Kinder als Vorübung am Rand festhalten lassen, mit dem Bauch mit dem Bauch nach unten. Bei unsicheren Kindern die Beine führen. Blick nach vorne.

- Kinder mit Brett oder Schwimmnudel schwimmen lassen (zusätzlich immer Schloris)
- Griff seitlich ans Brett, Brustkorb im Wasser, Arme dabei gestreckt lassen, dass die Kinder stabiler im Wasser liegen
- fortgeschrittenere Kinder öfter mal ins Wasser blubbern (unter Wasser ausatmen) lassen
- WICHTIG: Beine der Kinder im Wechsel führen, während alle Kinder gemeinsam von einer auf die andere Seite schwimmen.

2. „Frösche schwimmen nicht nur mit den Beinen“ (ARME)

Armzug erklären (Großer Pfeil, großer Kreis, kleiner Pfeil, großer Pfeil).

- Beine haben dabei Pause und bleiben gestreckt (Schloris an der Hüfte!).

Fortgeschrittene Kinder können ihrem Pfeil noch mehr Schwung geben, wenn sie beim Abschießen (kleiner Pfeil) ins Wasser blubbern

3. „Frösche können auch super gut hüpfen“ (SPRINGEN)

- mutige Kinder ganz ohne Hilfe springen lassen (Schloris anlassen!)
- ängstlichen Kindern eine oder beide Hände reichen (gerne aber auch den Kopf unter Wasser tauchen lassen)
- Bei fortgeschrittenen Kindern Startsprung mit einbringen, die Arme spitz nach oben (Ohren zuhalten mit den Oberarmen), Kinder an den Rand setzen lassen, Füße gegen den Beckenrand drücken, Rücken rundmachen lassen, die Kinder an den Händen mit Händen zuerst ins Wasser ziehen, dabei ggf. die Füße etwas stützen.
- Nächster Schritt zum Startsprung aus dem Sitzen ist leicht in die Hocke, Hände immer noch als Erstes ins Wasser!

4. „Nach so viel Hüpfen sind die Frösche super müde“ (RÜCKEN)

Rückenlage üben und Kinder durchs Becken schwimmen lassen oder ziehen, ängstliche Kinder am Kopf halten, evtl. zusätzlich am Rücken

- Unsicheren Kindern evtl. eine Nudel geben, die sie festhalten können (Nudel den Kindern wie einen Schal um den Nacken legen, den sie auf Bauchhöhe festhalten. Wirkt wie eine Nackenrolle und gibt den Kindern zusätzlichen Auftrieb)
- Mutige Kinder gern ohne Hilfe treiben lassen (Schloris bleiben noch an)
- Fortgeschrittenen Kindern die Kraulbeine (Paddelbeine) durchführen lassen als Antrieb

5. Jetzt haben die „Frösche wieder Kraft getankt und haben Hunger“ (TAUCHEN)

Essen (Ringe) hochtauchen.

- Ängstliche Kinder blubbern lassen und den Ring hochholen lassen.
- Ggf. zwei Ringe gleichzeitig mit zwei Händen hochtauchen lassen, damit die Kinder sich nicht an der Leiter etc. festhalten.
- Mutige Kinder weiter unten an der Treppe tauchen lassen.
- Schüchterne Kinder höhere Treppenstufen nutzen lassen – wichtig ist ganz viel Lob und Hurra, wenn ängstliche Kinder den Kopf (oder auch nur Mund oder Nase) unter Wasser bekommen haben.

Gemeinsamer Abschluss:

Entweder die Kinder abklatschen (High 5), Kinder nochmal am Beckenrand strampeln lassen oder ein Abschlusslied singen (Wir blubbern unter Wasser bevor wir gehen, „Es war mit dir, es war mit dir so wunder wunderschön“, „Alle Leut, alle Leut gehen jetzt nach Haus...“)