

# Konzept der Kinderschwimmbildung



## V o r w o r t

Das Ziel von W+F Münster e. V. ist es, den Kindern so einfach, aber präzise wie möglich das Schwimmen beizubringen. Grundlegend dafür ist, dass Kinder keine Angst vor dem neuen Element „Wasser“ haben und sich unbeschwert und vor allem gerne darin bewegen.

Aufgrund dessen beginnt unsere Ausbildung mit dem Seehundkurs, in dem die Angst vor dem Wasser und der Umgebung genommen und das Bewegen und Liegen im Wasser in verschiedenen Körperlagen trainiert werden soll.

Nach Absolvierung dieses Kurses wird im Seepferdchenkurs das Rückenschwimmen als erste Schwimmart erlernt. Wechselbewegungen wie auch beim Rückenschwimmen sind die natürlichsten Bewegungen des Menschen und somit für Kinder besser nachvollziehbar, schneller erlernbar und schneller umsetzbar als bspw. das Brustschwimmen. Auch zeigt sich hier schneller eine hohe Ausdauer, da die Kinder in Rückenlage einfacher Luft holen und Pausen machen können. Die Sicherheit ist dadurch also um ein Vielfaches erhöht.

In unserem Bronzekurs wird das Rückenschwimmen gefestigt und das Brustschwimmen erlernt, um den Kindern ein mit dem Blick nach vorne gerichtetes Schwimmen zu ermöglichen. Erst nach Absolvierung des Bronzeabzeichens gelten Kinder allgemein als schwimmfähig.

Spätestens im Silberkurs erlernen die Kinder bei W+F das Kraulschwimmen. Alle bisher erlernten Schwimmarten werden weiter ausgebaut und gefestigt. Längere Strecken sind von den Kindern bereits ohne Probleme zu bewältigen, da sie sich ohne große Anstrengung in Rückenlage ausruhen und dann weiter schwimmen können.

Im abschließenden Goldkurs werden alle Schwimmstile perfektioniert und die Kondition und Schnelligkeit der Kinder im Wasser ausgebaut. Erste Einblicke in das Rettungsschwimmen runden diesen Kurs ab.

Dieses Konzept wurde von W+F Münster unter großen Anstrengungen aller Schwimmausbilder/innen und Organisator/innen im Jahr 2017/18 erarbeitet und im Jahr 2021 evaluiert sowie überarbeitet. Es soll eine optimale Schwimmausbildung aller Kinder ermöglichen und orientiert sich u. a. an den Empfehlungen des Deutschen Schwimmverbandes, des Schwimmverbandes NRW, führenden Schwimmausbildungszentren und der *Deutschen Prüfungsordnung Schwimmen (DPO)*, die im Jahr 2020 unter den oben genannten Gesichtspunkten novelliert wurde. Um den Kindern eine bestmögliche Schwimmausbildung bieten zu können, wird das Konzept fortlaufend auf den Prüfstand gestellt, weiterentwickelt, angepasst und um neue Übungsformen, die sich in Testphasen bewährt haben, ergänzt.

Im Folgenden sind die einzelnen Kurse im Detail erläutert.

# **S e e h u n d**

## ***Voraussetzung***

- Alter von mindestens 5 Jahren

## ***Gruppengröße & Kursdauer***

- max. 10 Kinder
- 45 Minuten

## ***Ziele***

- Angst vor dem Wasser und der Umgebung verlieren
- Bewegen und Liegen im Wasser in allen Körperlagen
- Tauchen
- Springen vom Beckenrand
- Erste Wechselbewegungen erlernen
- Soziale Kontakte im Kurs knüpfen

## ***Inhalte***

- Erlernen von Bewegungen und verschiedenen Körperlagen im Wasser
- Springen vom Beckenrand
- Tauchen

### ***Zwischenschritte***

- Sprudelbad:  
Untertauchen und unter Wasser über Mund und Nase ausatmen
- Rückenpfel:  
Abstoßen vom Beckenrand in Rückenlage mit Gleiten
- Bauchpfel:  
Abstoßen vom Beckenrand in Bauchlage mit Gleiten
- Seerose:  
Schweben in Bauchlage ohne Bewegungen
- Flugzeug:  
Schweben in Rückenlage ohne Bewegungen
- Sprung  
Sprung vom Beckenrand mit Kopf unter Wasser nehmen

### ***Kriterien zur Vergabe des Abzeichens***

- Bewegen im Wasser ohne Angst
- Tauchen und Ausatmen ins Wasser
- Ins Wasser springen
- Bewegungen in Bauch- und Rückenlage
- Gleiten im Wasser
- Ohne Bewegungen im Wasser Schweben

# **S e e p f e r d c h e n**

## ***Voraussetzung***

- Erfolgreiche Absolvierung des Seehund-Kurses

## ***Gruppengröße & Kursdauer***

- max. 10 Kinder
- 45 Minuten

## ***Ziele***

- Sicheres Beherrschen des Rückenschwimmens
- Sicheres Tauchen in schulertiefem Wasser
- Fortbewegung im Wasser in Bauch- und Rückenlage
- Erwerb des Seepferdchen-Abzeichens

## ***Inhalte***

- Erlernen des Rückenschwimmens
- Erlernen der Fortbewegung in Bauchlage ohne erkennbaren Schwimmstil (Wechselbewegungen)
- Tauchen mit Ausatmen ins Wasser
- Sprung aus 1 m Höhe bzw. vom Startblock
- Erlernen von Baderegeln

### ***Zwischenschritte***

- Flugzeug  
Auf dem Rücken liegen ohne Schwimmbewegung
- Seerose:  
Auf dem Bauch liegen ohne Schwimmbewegung
- Fischauge:  
Augen unter Wasser öffnen
- Bauchfeil mit Beinen:  
Abstoßen vom Beckenrand in Bauchlage mit Gleiten und beginnendem Wechselbeinschlag
- Rückenfeil mit Beinen:  
Abstoßen vom Beckenrand in Rückenlage mit Gleiten und beginnendem Wechselbeinschlag
- Luftpumpe  
Mehrmaliges, wiederholendes Auf- und Abtauchen ohne Unterbrechung
- Kopfsprung aus kniender Position

### ***Kriterien zur Vergabe des Abzeichens nach DPO 2020***

- 25 m Rückenschwimmen (Arm- & Beinbewegung) mit Sprung vom Startblock (in Ausnahmefällen vom Beckenrand)
- Heraufholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schultertiefem Wasser
- Kenntnis der Baderegeln

## **B r o n z e**

### ***Voraussetzung***

- Erfolgreiche Absolvierung des Seepferdchen-Kurses
- Eigene Schwimmbrille

### ***Gruppengröße & Kursdauer***

- max. 15 Kinder
- 45 Minuten

### ***Ziele***

- Festigung des Rückenschwimmens mit Steigerung der Kondition
- Erlernen des Brustschwimmens
- Sicheres Tauchen in tiefem Wasser
- Erwerb des Bronze-Abzeichens

### ***Inhalte***

- Festigung des Rückenschwimmens und Steigerung der Kondition
- Erlernen des Brustschwimmens mit Ausatmen ins Wasser (Grobform)
- Tauchen in ca. 2 m tiefem Wasser mit Ausatmen ins Wasser
- Paketsprung vom Startblock
- Festigung der Baderegeln



### ***Zwischenschritte***

- Festigung des Rückenschwimmens
- Erlernen des Brustschwimmens
- Schrittweises Herantasten an das Tauchen in tieferen Bereichen
- Wiederholung von Übungen aus dem Seepferdchen-Kurs

### ***Kriterien zur Vergabe des Abzeichens nach DPO 2020***

- Kopfsprung vom Startblock (alternativ vom Beckenrand) und 15 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit müssen absolviert werden:
  - Mind. 200 m insgesamt
  - Davon 150 m Rückenschwimmen
  - Und 50 m Brust
- Heraufholen eines Gegenstandes aus ca. 2 m Tiefe
- Paketsprung vom Startblock
- Kenntnis der Baderegeln

# S i l b e r

## ***Voraussetzung***

- Erfolgreiche Absolvierung des Bronze-Kurses
- Eigene Schwimmbrille

## ***Gruppengröße & Kursdauer***

- max. 15 Kinder
- 45 Minuten

## ***Ziele***

- Ausbau und Festigung des Kraulschwimmens
- Erlernen des Kraulschwimmens
- Steigerung von Kondition und Schnelligkeit
- Erlernen des Streckentauchens
- Angst vor Sprüngen aus größerer Höhe nehmen
- Erwerb des Silber-Abzeichens

## ***Inhalte***

- Ausbau und Festigung des Brustschwimmens mit geeigneten Übungen
- Erlernen des Kraulschwimmens (Grobform)
- Erlernen des Streckentauchens
- Festigung der Baderegeln
- Festigung der in vorherigen Kursen gelernten Fertigkeiten

### ***Zwischenschritte***

- Kraultechnikübungen
- Brusttechnikschwimmen
- Rückenkraultechnikübungen
- Übungen zur Tauchbewegung
- Schrittweise Steigerung der Streckenlänge beim Tauchen

### ***Kriterien zur Vergabe des Abzeichens nach DPO 2020***

- Kopfsprung vom Startblock (alternativ vom Beckenrand) und 20 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit müssen absolviert werden:
  - Mind. 400 m insgesamt
  - Davon 300 m Rückenschwimmen
  - Und 200 m Kraul oder Brust oder HundepaddelnOder
  - Mind. 400 m insgesamt
  - Davon 300 m Kraul oder Brust
  - Und 100 m Rückenschwimmen
- Zweimaliges Heraufholen eines Gegenstandes aus ca. 2 m Tiefe
- 10 m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand
- Sprung aus 3 m Höhe oder zwei verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe
- Kenntnis der Baderegeln
- Kenntnis der Regeln zur Selbstrettung

# **G o l d**

## ***Voraussetzung***

- Erfolgreiche Absolvierung des Silber-Kurses
- Eigene Schwimmbrille

## ***Gruppengröße & Kursdauer***

- max. 15 Kinder
- 45 Minuten

## ***Ziele***

- Festigung aller bisher erlernten Schwimmarten
- Steigerung von Kondition und Schnelligkeit
- Steigerung beim Streckentauchen
- Grundlagen der Fremdrettung
- Weitere Ausblicke und Möglichkeiten im Schwimmbereich geben
- Erwerb des Goldabzeichens

## ***Inhalte***

- Festigung aller erlernten Schwimmarten mit geeigneten Übungen
- Übungen zum Rettungsschwimmen
- Steigerung von Kondition und Schnelligkeit beim Schwimmen

### ***Zwischenschritte***

- Technikübungen für alle Schwimmarten
- Übungen zum Tauchen
- Übungen zum Rettungsschwimmen

### ***Kriterien zur Vergabe des Abzeichens nach DPO 2020***

- Kopfsprung vom Startblock (alternativ vom Beckenrand) und 30 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit müssen absolviert werden:
  - o Mind. 800 m insgesamt
  - o Davon 650 m Rückenschwimmen
  - o Und 150 m Kraul oder BrustOder
  - o Mind. 800 m insgesamt
  - o Davon 650 m Kraul oder Brust
  - o Und 150 m Rückenschwimmen
- 50 m Brust mit Startsprung in max. 1:15 Minuten
- 25 m Kraul mit Startsprung
- 50 m Rücken
- 50 m Transport-Schwimmen (Schieben- oder Ziehen)
- Dreimaliges Heraufholen eines Gegenstandes aus ca. 2 m Tiefe
- 10 m Streckentauchen aus dem Schwimmen heraus ohne Abstoßen
- Sprung aus 3 m Höhe oder zwei verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe
- Kenntnis der Baderegeln
- Kenntnis der Regeln zur Fremd- und Selbstrettung

## W e i t e r e   I n f o r m a t i o n e n

Nach Abschluss der Kinderschwimmausbildung bietet W+F Münster ein vielfältiges Angebot an Schwimm- und Trainingsgruppen und weiteren Aktivitäten an. Hierzu gehören u.a.

- Technikurse (Kraul- / Delfinschwimmen)
- Leistungsschwimmen (ambitioniertes Breitensporttraining)
- Rettungssport & Flossenschwimmen
- Triathlon-Training
- Außersportliche Aktivitäten und Ausflüge
- Ehrenamtliches Arbeiten in der Schwimmausbildung und im Verein
- FSJ / BFD - Stelle (ab 16 Jahren)
- A-Team
- u.v.m.

Bei Rückfragen oder Anmerkungen zum Konzept oder den weiteren Angeboten:

*Alexander Becker*

Ressortleiter Schwimmen

[schwimmen@wasser-freizeit.de](mailto:schwimmen@wasser-freizeit.de)

oder über die Vereins-App „W+F Münster“

