

Lernzielkonzeption Schwimmausbildung Gruppe 1 „Wassergewöhnung“

Mindest-Voraussetzungen, die die Kinder mitbringen:

- Mindestalter 4 Jahre
- Altersgerechter Körperhabitus

Lernfelder, die zu vermitteln sind	Einzel-Lernziele	Übungsformen / Methoden (Beispiele)	Lernzielkontrollen
<ul style="list-style-type: none"> • Wasserbewältigung / Wasser als Bewegungsraum / Auftrieb • Körper-Reflexe, Körperspannung • Abbau von Ängsten • Gleiten • Gucken unter Wasser • Springen (bauchtiefes Wasser) • Luft anhalten • Stabiler Stand im Wasser • Ausatmen unter Wasser • Lernen in einer Gruppe (Störungen, Disziplin, Lernstandsorientierung) • Einfache Verhaltensregeln beim Unterricht / im Hallenbad 	Selbstständiges Gleiten in gestreckter Bauchlage	Gleiten von der Treppe aus, Abstand zum Kind zunehmend vergrößern, ohne/mit Kopf unter Wasser, mit und ohne Hilfestellung/Schwimmbrett, Abstoßen gestreckt mit Kopf unter Wasser, Tauchgleiten in gestreckter Bauchlage , bis ca. 3 Meter	<ul style="list-style-type: none"> • Vor Wechsel in die nächste Gruppe ist zu prüfen, ob die Lernziele sicher erfüllt werden. • Bei Übergabe übernehmenden Ausbilder direkt informieren (Kinder nicht einfach weiter schicken). <p>Besondere Regeln:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kein Aufenthalt hinter dem Ausbilder, - kein eigenmächtiges Verlassen der Gruppe - Laufverbot in der Schwimmhalle - kein Klettern am Treppengeländer - kein Anspucken und Unterwasserdrücken anderer <p>Bei Sprungübungen auf sichere Absprungstellung und gestreckte Körperhaltung sowie freies Sprungfeld achten, besondere Aufsichtspflicht!</p>
	Unterstütztes Gleiten in der Rückenlage	Gleiten auf dem Rücken mit Hilfe erst Achselgriff, später Nackengriff, entspannte Bauchmuskulatur und gestreckte Lage wichtig	
	Selbstständiger Sprung in bauchtiefes / später brusttiefes Wasser	Fuß-Sprünge in freies Sprungfeld, auf sicheren Absprung und anschließendem Stand im Wasser achten	
	Atmen und Luft anhalten	Diverse Tauchübungen in bauchtiefem Wasser (Ringe, Finger zählen lassen, Schwimmbrett von unten mit Kopf anheben, Luftanhalten mit gestreckter Bauchlage mit Händen auf der Treppe, unter Wasser langsam ausatmen)	
	Gewöhnung an Spritzwasser und Augenbrennen	Beine strampeln an der Treppe aufgestützt in Rückenlage, Dynamik langsam steigern, Kopf eintauchen und unter Wasser gezeigte Finger zählen lassen, Ballspiele, Hüpfspiele mit komplettem Untertauchen	
	Wasserwiderstand bewältigen, Bewegung im Wasser	Laufen und Hüpfen im bauch- bis brusttiefen Wasser im Kreis, wassergymnastische Bewegungen mit Wasserwiderstandswirkung	
	Sicheres Spielen und Bewegen im max. brusttiefen Wasser	Hüft- und Laufspiele (freie Bewegung oder Kreisform), Aufsicht beim freien Spielen nach dem Unterricht, kleine spielerische Herausforderungen anbieten	
	Verhaltensregeln beachten	Mit Kindern besprechen: Orientierung im Hallenbad-Umkleide-Dusche, Abmelden beim Toilettengang, Duschen vor dem Schwimmunterricht, Gefahrenquellen und Verbote	
Eigene Ideen+Notizen:			

Lernzielkonzeption Schwimmausbildung Gruppe 2 „Beinschlag“

Mindest-Voraussetzungen, die die Kinder mitbringen:

Sie können:

- Allein sicher in bauchtiefes Wasser hineinspringen und anschließend sicher stehen, ca. 3 Meter ohne Hilfestellung tauchend gleiten und mit geöffneten Augen in bauchtiefem Wasser Ringe herauf holen, mit Hilfe in Rückenlage gestreckt gleiten, Wasserspritzer ohne Augenreiben bewältigen
- Wichtige Verhaltensregeln im Hallenbad / im Schwimmbecken benennen (und meistens einhalten)

Lernfelder, die zu vermitteln sind	Einzel-Lernziele	Übungsformen / Methoden (Beispiele)	Lernzielkontrollen
<ul style="list-style-type: none"> • Weiterer Ausbau der Fähigkeiten und Fertigkeiten aus Gruppe 1 • Brust-Beinschlag in Bauchlage (Unterschenkel-Schwungschlag) • Brust-Beinschlag in Rückenlage (Unterschenkel-Schwungschlag) • Sprünge in schulertiefes Wasser (mit Auffanghilfe auch tieferes Wasser) • Tauchen mit Beinschlag • Orientierung unter Wasser • Beinschlag – Atmung - Koordination • Lernen in einer Gruppe (Störungen, Disziplin, Lernstandsorientierung) • Einfache Verhaltensregeln beim Unterricht / im Hallenbad 	Beinschlag mit Vortrieb am Brett in Bauchlage (von der Treppe zur gegenüber liegenden Wand)	Bewegungsablauf des Beinschlages erst in Rückenlage an der Treppe / an Land / an der Beckenwand anschließend in Bauchlage darstellen und üben lassen; dabei in der Anziehphase einatmen und in der Schwungphase ausatmen, Fortsetzung der Übungen am Brett (vor Einsetzen des Beinschlages möglichst lange Gleitphase mit gestreckte paralleler Lage der Beine); Hilfestellung: Füße festhalten während der Beinbewegung mit kräftiger Schwungphase und langer Gleitphase (Arme gestreckt auf dem Brett)	<ul style="list-style-type: none"> • Vor Wechsel in die nächste Gruppe ist zu prüfen, ob die Lernziele sicher erfüllt werden. Insbesondere sollte eine Distanz von 7-8 Meter mit Beinschlag am Brett geschafft werden (in Rückenlage auch mehr) • Bei Übergabe übernehmenden Ausbilder direkt informieren (Kinder nicht einfach weiter schicken). <p>Bei Sprungübungen auf sichere Absprungstellung und gestreckte Körperhaltung sowie freies Sprungfeld achten, besondere Aufsichtspflicht!</p>
	Beinschlag mit Vortrieb mit gestreckten Armen und Kopf unter Wasser (Gleiten ohne Brett mit 2-3 Beinschlägen vor dem Auftauchen) in Bauchlage	Übungen am Brett (vor Einsetzen des Beinschlages möglichst lange Gleitphase mit gestreckter paralleler Lage der Beine; dabei das hintere Brett-Ende fassen mit Kopf unter Wasser; bei Vortrieb nur mit gestreckten Armen ohne Brett)	
	Koordinierter Atemrhythmus zu den Beinschlagsphasen	Wenn Beinschlag am Brett mit Vortrieb erfolgt, dem kräftigen Schwung eine sichtbare Gleitphase folgt, auf die richtige Atmung achten: Langes Ausatmen in der Schwungphase, schnelles Einatmen in der Anziehphase	
	Tauchtiefe steigern	Ringetauchen im bauch- bis brusttiefen Wasser mit Unterwassersicht, allmählich Tauchtiefe dabei steigern	
	Beinschlag am Brett in Rückenlage	Brett hinter den Kopf oder auf der Brust (quer); auf hohe Gesäßposition achten, damit Knie nicht zu weit angezogen werden	
	Tauchzeit und –sicherheit steigern, Orientierung im Wasser und unter Wasser verbessern	Handstand im brusttiefen Wasser (ggf mit Hilfestellung); Rolle vor- und rückwärts mit seitlichem Armrudern; Seesternübung, Sitzen auf dem Beckenboden	
	Sicheres Spielen, Springen und Bewegungen im max. schulertiefen Wasser	Sprünge in schulertiefes Wasser (ggf tiefer mit Hilfestellung); kleine Kunstsprungvariationen (z.B. Paketsprung, Weitsprung, halbe Drehung)	
	Verhaltensregeln beachten	Analog Gruppe 1, auf Gefahren der Selbstüberschätzung hinweisen, Selbsthilfe durch kräftige Sprünge in Richtung Flachwasser (wichtig falls Sprünge in mehr als schulertiefes Wasser erfolgt sind)	
Eigene Ideen+Notizen:			

. Lernzielkonzeption Schwimmbildung Gruppe 3 „Armzug - Koordination“

Mindest-Voraussetzungen, die die Kinder mitbringen:

Sie können:

- Allein sicher in schulertiefes Wasser hineinspringen und anschließend sicher stehen, ca. 3 Meter ohne Hilfestellung tauchend gleiten und mit geöffneten Augen in schulertiefem Wasser Ringe herauf holen, am Brett allein in Rückenlage gestreckt mit Beinschlag schwimmen, 7-8 Meter in Bauchlage am Brett mit Vortrieb durch den Beinschlag schwimmen

Lernfelder, die zu vermitteln sind	Einzel-Lernziele	Übungsformen / Methoden (Beispiele)	Lernzielkontrollen
<ul style="list-style-type: none"> • Weiterer Ausbau der Fähigkeiten und Fertigkeiten aus Gruppen 1+2 • Eigenständiges Brust-Schwimmen in Bauchlage • Strecken- und Ringetauchen • Tauchvariationen • Orientierung unter Wasser • Armzug- Beinschlag – Atmung - Koordination • Einfache Verhaltensregeln beim Unterricht / im Hallenbad 	Beherrschen des Brust-Armzugs	Durch das Wasser wandern, dabei mit gestreckten Armen / mit angewinkelten Armen Wasser gegen die Laufrichtung drücken; „Schüssel leeren und Hände wegpusten“; Armstreckphase mit kleiner Pause; Armzug im Gehen oder als Partnerübung mit Stütze von hinten – Hände fixieren Körper des Übenden am Bauch	<ul style="list-style-type: none"> • Vor Wechsel in die nächste Gruppe ist zu prüfen, ob die Lernziele sicher erfüllt werden. Insbesondere sollte eine Distanz von 7-8 Meter mit ausreichendem Vortrieb werden. Korrektes regelmäßiges Atmen und kontinuierlicher Bewegungsablauf wird dargestellt. • Bei Übergabe übernehmenden Ausbilder direkt informieren (Kinder nicht einfach weiter schicken). <p>Regelmäßige Übungen auch im Schwimmerbecken (flachere Teil) zur Temperatur- und Wassertiefen-Gewöhnung und Distanzsteigerung</p> <p>Bei Sprungübungen auf sichere Absprungstellung und gestreckte Körperhaltung sowie freies Sprungfeld achten, besondere Aufsichtspflicht!</p>
	Beherrschen des Armzug – Beinschlag - Rhythmus	Wechsel zwischen Armzug und Beinschlag in gestreckter Tauchlage; 2-3 Komplettbewegungen; Druck der Arme in der Zugphase und Beine in der Schwungphase allmählich steigern	
	Armzug-Beinschlag-Koordination mit korrekter Atmung	Gesamtbewegung im korrekten Rhythmus mit Hilfe der Pool-Nudle, später mit leichter Auftriebshilfe (z.B. Armringe), schließlich ohne Hilfe; Distanz allmählich auf 8-10 Meter steigern	
	Brustbeinschlag mit Parallel-armzug in der Rückenlage	Wechseln von der Bauch- in die Rückenlage während des Schwimmens; aus der Bauchlage Knie anziehen und so strecken, dass die gestreckte Rückenlage eingenommen wird und umgekehrt; Brustbeinschlag in Rückenlage ohne Brett – Arme paddeln seitlich des Körpers – Arme gestreckt in Schwimmrichtung – Arme vollziehen Parallelzug	
	Tauchzeit und –sicherheit steigern, Orientierung im Wasser und unter Wasser verbessern	Tief- und Streckentauchen an der tiefen Seite des Lehrschwimmbeckens, Tauchpark mit Ringen, „Schlüsselloch-Armzug“	
	Sicheres Spielen, Springen und Bewegen im schwimmtiefen Wasser (auch im Schwimmerbecken)	Sprünge in schulertiefes Wasser (ggf tiefer mit sofortigem Losschwimmen; kleine Kunstsprungvariationen (z.B. Paketsprung, Weitsprung, halbe Drehung)	
	Verhaltensregeln beachten	Analog Gruppe 2, auf Gefahrenquellen bei Übungen im Schwimmerbecken hinweisen, Selbsthilfe durch kräftige Sprünge in Richtung Flachwasser (wichtig falls Sprünge in mehr als schulertiefes Wasser erfolgt sind)	
Eigene Ideen+Notizen:			

Lernzielkonzeption Schwimmausbildung Gruppe 4 „Seepferdchen – Vorbereitung und Prüfung“

Mindest-Voraussetzungen, die die Kinder mitbringen:

Sie können:

- Allein sicher in schulertiefes Wasser hineinspringen und anschließend sicher stehen, Schwimmdistanz ohne Hilfestellung 6-8 Meter, Ringe herauf holen aus brusttiefen Wasser

Lernfelder, die zu vermitteln sind	Einzel-Lernziele	Übungsformen / Methoden (Beispiele)	Lernzielkontrollen
<ul style="list-style-type: none"> • Schwimmtechnik und –ökonomie: Weiterer Ausbau der Fähigkeiten und Fertigkeiten aus Gruppen 1-3 insbesondere Armzug- Beinschlag – Atmung – Koordination • Eigenständiges Brust-Schwimmen in Bauchlage im Schwimmerbecken. • Brustbeinschlag in Rückenlage mit Hilfsmittel • Tauchvariationen (Tieftauchen brusttief bis ca 2,00 m), Streckentauchen bis ca 10 m, Tauchen mit offenen Augen) • Spielerische Varianten beim Schwimmen mit einer Poolnoodle • Sprünge vom Rand, vom Startblock, von 1-m-Brett, vorbereitende Kopfsprungübungen • Eigenständiges Verlassen des Schwimmbeckens über den Beckenrand • Einfache Verhaltensregeln beim Unterricht / im Hallenbad insbesondere Unfallverhütungsregeln am und im Schwimmerbecken 	Optimierung der Brustschwimmtechnik (Vortriebsverbesserung, Distanzverlängerung, Schwimmökonomie)	Intensive Fehlerkorrektur bei ineffizienten Bewegungsabläufen z.B. Reduzierung einer zu hastigen Schwimmbewegung, unregelmäßiges Ein- und Ausatmen, Arrhythmien bei der Armzug-Beinschlag-Koordination, Vortriebsübungen speziell beim Beinschlag, Verlängerung der Streck- bzw. Gleitphase mit Kurzpause beim Armzug, Verlängerung der Schwimmdistanzen	<p>Seepferdchenprüfung:</p> <p>25 m freies, selbstständiges Schwimmen im Schwimmerbecken beginnend mit Startsprung auf der tiefen Beckenseite (mind. vom Beckenrand)</p> <p>Heraufholen eines Tauchrings aus brusttiefen Wasser (oder tiefer). Hierbei Abtauchen aus der Schwimmlage ohne Angeln des Ringes.</p> <p>Hinweis:</p> <p>Bei Sprungübungen auf sichere Absprungstellung und gestreckte Körperhaltung sowie freies Sprungfeld achten, besondere Aufsichtspflicht!</p>
	Brustbeinschlag mit Parallelarmzug in der Rückenlage	Wechseln von der Bauch- in die Rückenlage während des Schwimmens; aus der Bauchlage Knie anziehen und so strecken, dass die gestreckte Rückenlage eingenommen wird und umgekehrt; Brustbeinschlag in Rückenlage ohne/mit Schwimm-Brett oder Poolnoodle	
	Tauchzeit, -distanz und –tiefe verlängern, Orientierung im Wasser (mit offenen Augen)	Tief- und Streckentauchen an der tiefen Seite des Lehrschwimmbekens und im Schwimmerbecken (bis 2 m Tiefe, Tauchweite bis 10 m), Tauchpark mit Ringen, „Schlüsselloch-Armzug“ optimieren, Abtauchübungen, Kurselkopfübungen, Ringe unter Wasser suchen mit offenen Augen	
	Sicheres Spielen, Springen und Bewegungen im schwimmtiefen Wasser im Schwimmerbecken	Sprünge in tiefes Wasser mit sofortigem Losschwimmen; kleine Kunstsprungvariationen (z.B. Paketsprung, Weitsprung mit Anlauf, halbe Drehung), Absprünge vom Beckenrand, Startblock 1-m-Brett, Kopfsprung aus Sitzposition, auf Brett knieend vom Rand/Startblock	
	Verhaltensregeln beachten	Auf Gefahrenquellen bei Übungen im Schwimmerbecken hinweisen, Regeln für Sprungübungen besprechen, Unfallgefahren bei Fehlverhalten am Beckenrand, Unfallvermeidendes Sozialverhalten im Wasser und in der Schwimmhalle	
Eigene Ideen+Notizen:			

Die Lernziele der Gruppe 4 gehen deutlich über das Niveau der Seepferdchen-Prüfung hinaus und sollten eine bessere Integration in des Kinder- und Jugendtraining ermöglichen. Insofern ist es völlig ok, wenn die Kinder noch einige Male bei der Gruppe 4 verbleiben, bevor Sie zum Kinder- und Jugendtraining wechseln. Durch mehrmaliges Absolvieren der 25 m Schwimmdistanz sollen die Kinder auf die höheren Konditions-Anforderungen vorbereitet werden.