

## Ausbildungskonzept für die Schwimmausbildung sowie das Kinder- und Jugendtraining

Stand November 2021

# Mit Sicherheit und Spaß die Wasserwelt erobern

Ein Leitfaden für Ausbilder, Übungsleiter, Riegenführer und Gruppenhelfer

- Lernfelder
- Lernziele
- Übungsformen/Beispiele
- Methoden
- Lernzielkontrollen / Prüfungen
- Sicherheitshinweise
- Organisation

**Konzept** (unter Berücksichtigung coronabedingter Auslagen)

Teil A: Kinder- und Jugendtraining

Teil B: Konzept Schwimmausbildung für Kinder ab 4 Jahren

Teil C: Ablauf des Übungsbetriebs und zeitliche Nutzung des Hallenbades

Nachtrag: Das bisherige Konzept im Überblick



## A Lernzielkonzeption Kinder- und Jugendtraining Gruppe 1 (Bahnen 1 und 2)

Mindest-Voraussetzungen, die die Kinder mitbringen:  
Sie können...

- 25 Meter eigenständig Brustschwimmen; stilistische Feinheiten sind noch ausbaufähig; auf der Stelle Schwimmen mit Richtungswechsel und Drehung um die eigene Körperachse
- Fußsprung vom Startblock und vom 1-Meter-Brett (stehend und laufend)
- 2-3 Meter Weit-Tauchen (teilweise an der Wasseroberfläche)
- 1,20-1,30 Meter Tief-Tauchen; 2-3 Ringe herauf holen; Augen sind beim Tauchen geöffnet

Lernfelder, -inhalte	Einzel-Lernziele	Übungsformen / Methoden	Lernzielkontrollen/Prüfungen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbesserung des Schwimmstils beim Brustschwimmen als erste Basisstilart</li> <li>• Grundlagen der parallelen Schwimmtechnik in Rückenlage</li> <li>• Kraulbeinschlag in Brust- und Rückenlage (Kurzstrecke)</li> <li>• Grundlagen der Tauchzugtechnik (Schlüsselloch-Armzug)</li> <li>• Tiefauchen Steigerung bis 2 Meter Tiefe</li> <li>• Grundlagen des Startsprungs (Fuß- und Kopfsprungtechnik)</li> <li>• Weittauchen Distanzsteigerung bis 12 Meter</li> <li>• Verhalten im Hallenbad, in der Gruppe, beim Training (Sozialverhalten, Gefahrenquellen, Regelbeachtung)</li> </ul>	Effizienter Armzug	Kurzstrecken Brust mit wenigen Armzügen und langer Streck-/Gleitphase	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prüfung: Jugendschwimmabzeichen bronze</li> <li>• Zeitschwimmen 25 m Brust 25 m Rücken-Beine 50 m Brust</li> <li>• Ringetauchen / Tauchparkur / Distanztauchen</li> <li>• Anwendung von Verhaltensregeln im Hallenbad</li> <li>• Mündliche Beschreibung der wesentlichen Merkmale der erlernten Stilarten</li> <li>• Altersgerechtes Sozialverhalten beim Vereinsbetrieb</li> <li>• Sprungtechnik – Prüfung 1 m / 3 m (Fußsprung, Paketsprung, Kopfsprung im Sitzen o.ä.)</li> </ul> <p>Hierzu können spezielle Ergebnisprotokolle als Dokumentation der kontinuierlichen Verbesserung geführt werden</p>
	Effizienter Beinschlag	Brustbeinschlag am Brett mit langen Gleitphasen und kräftiger Schwunggrätsche	
	Verbesserung von Atmung, Beweglichkeit und Bewegungskoordination beim Brustschwimmen	Bewusstes „Wegpusten“ der Hände in einer überzogen langen Gleitphase (an Land / im Wasser) Variationen mit Armzug / Beinschlag-Anzahl	
	Steigerung von Ökonomie, Geschwindigkeit und Ausdauer	Einschwimmen bis 300 Meter, Spurts und Staffeln 25-50 Meter	
	Verbesserung der stilart-übergreifenden Koordination	Variationen des Bewegungsablaufes durch Kombination Brustarmzug- Kraulbeinschlag, Parallelarmzug mit Kraulbeinschlag in Rückenlage	
	Spaß, Wettbewerb und Kooperation (in der Gruppe, mit PartnerIn)	Abschleppen eines etwa gleichschweren Partners, Fun-Staffeln, Poolnudelreiten, Balltransport, Tauchpark, Sprungvariationen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden	
	Verhaltensregeln kennen und anwenden (Gefahren, Sozialverhalten, Ordnung im Riegenbetrieb)	Baderegeln besprechen und reflektieren, Vorschläge zur Lösung von Konflikten einfordern, bei Fehlverhalten dieses und mögliche Folgen reflektieren/beschreiben lassen, auf Spielregeln beim Übungsbetrieb hinweisen. Mitwirken bei Vor- und Nachbereitungsaufgaben des Trainings	
Eigene Ideen+Notizen:			

## A Lernzielkonzeption Kinder- und Jugendtraining Gruppe 2 (Bahnen 1 und 2)

Mindest-Voraussetzungen, die die Kinder/Jugendlichen mitbringen:  
Sie können...

- Brustschwimmen (stilistisch korrekt, ökonomisch); Parallelzug mit Beinschlag in Rückenlage; Kraulbeinschlag in Brust- und Rückenlage mit Vortrieb; Beherrschung der Prüfungsanforderungen der Gruppe der Bahn 1
- Fußsprung vom Startblock und vom 1+3-Meter-Brett (stehend und laufend, Kopfsprung im Sitzen)
- 10-12 Meter Weit-Tauchen (mind. 1 Meter unter der Wasseroberfläche)
- 2 Meter Tief-Tauchen; 3-5 Ringe herauf holen

Lernfelder / -inhalte	Einzel-Lernziele	Übungsformen / Methoden (Beispiele)	Lernzielkontrollen/Prüfungen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weiterer Ausbau der Fähigkeiten und Fertigkeiten aus Gruppe 1</li> <li>• Grundlagen der Wechsel-Schwimmtechnik in Bauch- und Rückenlage als 2.+3. Stilart</li> <li>• Kraul- und Rückenschwimmen (Kurzstrecke), Brustschwimmen (Langstrecke)</li> <li>• Verbesserung des Schwimmstils beim Kraul- und Rückenschwimmen</li> <li>• Effizienz der Tauchzugtechnik verbessern (Schlüsselloch-Armzug)</li> <li>• Tieftauchen Steigerung bis 3 Meter Tiefe</li> <li>• Verbessern der Startsprungtechnik (Kopfsprungtechnik)</li> <li>• Weittauchen Distanzsteigerung bis 25 Meter</li> <li>• Transport von Gegenständen und Personen im Wasser</li> <li>• Verhalten im Hallenbad, in der Gruppe, beim Training (Sozialverhalten, Gefahrenquellen, Regelbeachtung)</li> </ul>	Effizienter Armzug	Kurzstrecken Kraul- und Rückenraul mit wenigen Armzügen und langer Streck-/Gleitphase	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prüfung: Jugendschwimmabzeichen silber</li> <li>• Zeitschwimmen 100 m Brust- /Rückenraul 200 m Brust- /Rückenraul</li> <li>• Ringetauchen / Tauchparkur / Distanztauchen auch mit Flossen</li> <li>• Anwendung von Verhaltensregeln im Hallenbad</li> <li>• Mündliche Beschreibung der wesentlichen Merkmale der erlernten Stilarten</li> <li>• Altersgerechtes Sozialverhalten beim Vereinsbetrieb</li> <li>• Selbst- und Fremdhilfeübungen</li> </ul> <p>Hierzu können spezielle Ergebnisprotokolle als Dokumentation der kontinuierlichen Verbesserung geführt werden</p>
	Effizienter Beinschlag	Kraulbeinschlag am Brett in Bauch- und Rückenlage	
	Verbesserung von Atmung, Beweglichkeit und Bewegungs-Koordination beim Kraulschwimmen	Brustschwimmen Langstrecke bis 600 Meter, Kraulschwimmen mit 2 Zug- / 3 Zug-Atmung, Flossenschwimmen (Kraul /Rückenraul)	
	Steigerung von Ökonomie, Geschwindigkeit und Ausdauer	Einschwimmen bis 400 Meter, Spurts und Staffeln 25-50 Meter (Kraul/Rückenraul) 50-100 Meter (Brust)	
	Verbesserung der stilart-übergreifenden Koordination	Kraulschraube (Wechsel von Bauch- in Rückenlage, kontinuierlich, mit Dreh-Richtungswechsel), Rückenschwimmen in Fußrichtung	
	Spaß, Wettbewerb und Kooperation (in der Gruppe, mit PartnerIn)	Ziehen+Schieben eines etwa gleichschweren Partners, Fun-Staffeln, Poolnudelreiten, Balltransport, Tauchpark, Tief- und Weittauchen mit Flossen, Schnorcheln	
	Fortsetzung: Verhaltensregeln kennen und anwenden (Gefahren, Sozialverhalten, Ordnung im Riegenbetrieb) Selbst- und Fremdhilfemaßnahmen kennen	Einfache Selbst- und Fremdhilfemaßnahmen besprechen und reflektieren Forts. Verhaltensregeln analog Gruppe 1	
Eigene Ideen+Notizen:			

## A Lernzielkonzeption Kinder- und Jugendtraining Gruppe 3 (Bahnen 1+2)

Mindest-Voraussetzungen, die die Kinder/Jugendlichen mitbringen:  
Sie können...

- Brust- und Kraulschwimmen (stilistisch korrekt, in Bauch- und Rückenlage); Beherrschung der Prüfungsanforderungen der Gruppe Bahn 2
- Kopfsprung vom Startblock und vom 1+3-Meter-Brett (stehend und laufend)
- 20-25 Meter Weit-Tauchen (mind. 1 Meter unter der Wasseroberfläche)
- 3 Meter Tief-Tauchen mit / ohne Flossen
- 50 Meter Partner-Abschleppen

Lernfelder / -inhalte	Einzel-Lernziele	Übungsformen / Methoden (Beispiele)	Lernzielkontrollen/Prüfungen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weiterer Ausbau der Fähigkeiten und Fertigkeiten aus Gruppe 2</li> <li>• Grundlagen des Delfinschwimmens in Bauchlage als 4. Stilart</li> <li>• Delfinschwimmen (Kurzstrecke), Brust-, Kraul- und Rückenschwimmen (Langstrecke)</li> <li>• Verbesserung des Schwimmstils bei allen Stilarten</li> <li>• Optimierung der Startsprungtechnik (Kopfsprungtechnik)</li> <li>• Weittauchen Distanzsteigerung bis 25 Meter, mit Flossen auch weiter</li> <li>• Transport von Gegenständen und Personen im Wasser</li> <li>• Verhalten im Hallenbad, in der Gruppe, beim Training (Sozialverhalten, Gefahrenquellen, Regelbeachtung)</li> </ul>	Effizienter Armzug	Kurzstrecken Delfin mit wenigen Armzügen und langer Streck-/Gleitphase; „Schüsselloch-Armzug“	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prüfung: Jugendschwimmabzeichen gold</li> <li>• Zeitschwimmen 100-400 m Brust/Kraul in Rücken und Bauchlage</li> <li>• 25 m Delphin in Bauchlage</li> <li>• Ringetauchen / Tauchparkur / Distanz-tauchen im Tiefwasser auch mit Flossen</li> <li>• Anwendung von Verhaltensregeln im Hallenbad</li> <li>• Mündliche Beschreibung der wesentlichen Merkmale der erlernten Stilarten</li> <li>• Altersgerechtes Sozialverhalten beim Vereinsbetrieb</li> <li>• Selbst- und Fremdhilfeübungen</li> <li>• Kenntnisse über Notfallmaßnahmen</li> </ul> <p>Hierzu können spezielle Ergebnisprotokolle als Dokumentation der kontinuierlichen Verbesserung geführt werden.</p> <p>An-Land-Schultern nur mit enger Begleitung / Absicherung (erste Übungen im Lehrschwimm-becken aus dem schulertiefen Wasser hin zur Treppe)</p>
	Effizienter Beinschlag	Delfinbeinschlag (Hüftschwungtechnik) am Brett in Bauch- und Rückenlage (auch mit Flossen)	
	Verbesserung von Atmung, Beweglichkeit und Bewegungs-Koordination beim Kraulschwimmen	Langstrecke der Stilarten 1-3 bis 1000 Meter, Delfinschwimmen mit 1 Zug- / 2 Zug-Atmung, Flossenschwimmen (Kraul /Delfin)	
	Steigerung von Ökonomie, Geschwindigkeit und Ausdauer	Einschwimmen bis 600 Meter, Spurts und Staffeln mind. 50 Meter (Kraul/RückenBrust) 25-50 Meter (Delfin)	
	Verbesserung der stilart-übergreifenden Koordination	Delfin-Armzug mit Brustbeinschlag, Rückenparallelzug mit Delfin-Hüftschwung, IDF- Tauchzug zu Brust- / Kraulbeinschlag / Delfinhüftschwung	
	Spaß, Wettbewerb und Kooperation (in der Gruppe, mit PartnerIn)	Ziehen mit Fesselschleppgriff in Rückenlage eines etwa gleichschweren Partners, Fun-Staffeln, Tief- und Weittauchen mit Flossen, Schnorcheln mit Flossen (Schätze bergen)	
	Fortsetzung: Verhaltensregeln kennen und anwenden (Gefahren, Sozialverhalten, Ordnung im Riegenbetrieb) Selbst- und Fremdhilfemaßnahmen kennen	Vertiefte Fremdhilfemaßnahmen besprechen und reflektieren), sicheres An-Land-Schultern eines etwa gleichschweren Partners, Stabile Seitenlage, Verhalten bei Notfällen, einfache Befreiungsgriffe bei Fremdhilfe, Transport an Land, Schwimmübungen mit T-Shirt	
Eigene Ideen+Notizen:			

**B Lernzielkonzeption Schwimmausbildung Gruppe 1 A (Schwimmschüler ohne Vorkenntnisse) „Wassergewöhnung“**

Mindest-Voraussetzungen, die die Kinder mitbringen:

- Mindestalter 4 Jahre
- Altersgerechter Körperhabitus

Lernfelder / -inhalte	Einzel-Lernziele	Übungsformen / Methoden (Beispiele)	Lernzielkontrollen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wasserbewältigung / Wasser als Bewegungsraum / Auftrieb</li> <li>• Körper-Reflexe, Körperspannung</li> <li>• Abbau von Ängsten</li> <li>• Gleiten</li> <li>• Gucken unter Wasser</li> <li>• Springen (bauchtiefes Wasser)</li> <li>• Luft anhalten</li> <li>• Stabiler Stand im Wasser</li> <li>• Ausatmen unter Wasser</li> <li>• Lernen in einer Gruppe (Störungen, Disziplin, Lernstandsorientierung)</li> <li>• Einfache Verhaltensregeln beim Unterricht / im Hallenbad</li> </ul> <p>Sicherheitsleine ca 1 Meter vor Beckentiefe-Schild</p> <p>Schwimmbereich Stufenbereich komplett bis zur Sicherheitsleine</p> <p>Zeitempfehlung 3-5 UE a 30 Min</p> <p>2 Teilgruppen je max 4 Kinder oder 3 Teilgruppen je max. 3 Kinder</p> <p>1-2 Ausbilder je Teilgruppe</p>	<p>Unterstütztes Gleiten in gestreckter Bauchlage</p>	<p>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</p>	<p>Vor Wechsel in die nächste Gruppe ist zu prüfen, ob die Lernziele sicher erfüllt werden.</p> <p>Bei Übergabe übernehmenden Ausbilder direkt informieren (Kinder nicht einfach weiter schicken).</p> <p>.Besondere Regeln:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kein Aufenthalt hinter dem Ausbilder,</li> <li>- kein eigenmächtiges Verlassen der Gruppe</li> <li>- Laufverbot in der Schwimmhalle</li> <li>- kein Klettern am Treppengeländer</li> <li>- kein Anspucken und Unterwasserdrücken anderer</li> <li>- Körpergröße beachten!</li> </ul> <p>Bei Sprungübungen auf sichere Absprungstellung und gestreckte Körperhaltung sowie freies Sprungfeld achten, besondere Aufsichtspflicht!</p>
	<p>Selbstständiger Sprung in bauch- bis später brusttiefes Wasser (vor der Schwalldusche)</p>	<p>Fuß-Sprünge in freies Sprungfeld, auf sicheren Absprung und anschließendem Stand im Wasser achten</p>	
	<p>Atmen und Luft anhalten</p>	<p>Diverse Tauchübungen in bauchtiefem Wasser (Ringe, Finger zählen lassen, Schwimmbrett von unten mit Kopf anheben, Luftanhalten mit gestreckter Bauchlage, unter Wasser langsam ausatmen.</p>	
	<p>Gewöhnung an Spritzwasser und Augenbrennen</p>	<p>Beine strampeln an der Treppe aufgestützt in Rücken- lage, Dynamik langsam steigern, Kopf ein- tauchen und unter Wasser gezeigte Finger zählen lassen, Ballspiele, Hüpfspiele mit komplettem Untertauchen</p>	
	<p>Wasserwiderstand bewältigen, Bewegung im Wasser</p>	<p>Laufen und Hüpfen im bauch- bis brusttiefen Wasser im Kreis, wassergymnastische Bewegungen mit Wasserwiderstandswirkung</p>	
	<p>Sicheres Spielen und Bewegen im max. brusttiefen Wasser</p>	<p>Hüpft- und Laufspiele (freie Bewegung oder Kreisform), kleine spielerische Herausforderungen anbieten</p>	
<p>Verhaltensregeln beachten</p>	<p>Mit Kindern besprechen: Orientierung im Hallenbad-Umkleide- Dusche, Abmelden beim Toilettengang, Duschen vor dem Schwimmunterricht, Gefahrenquellen und Verbote</p>		
<p>Eigene Ideen+Notizen:</p>			

## B Lernzielkonzeption Schwimmausbildung Gruppe 1 B (Schwimm Schüler mit Vorkenntnissen) „Wassergewöhnung“

Mindest-Voraussetzungen, die die Kinder mitbringen:

- Mindestalter 4 Jahre
- Altersgerechter Körperhabitus

Lernfelder / -inhalte	Einzel-Lernziele	Übungsformen / Methoden (Beispiele)	Lernzielkontrollen/Hinweise
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wasserbewältigung / Wasser als Bewegungsraum / Auftrieb</li> <li>• Körper-Reflexe, Körperspannung</li> <li>• Abbau von Ängsten</li> <li>• Gleiten mit Gucken unter Wasser</li> <li>• Springen (bauchtiefes Wasser)</li> <li>• Luft anhalten</li> <li>• Stabiler Stand im Wasser</li> <li>• Ausatmen unter Wasser</li> <li>• Lernen in einer Gruppe (Störungen, Disziplin, Lernstandsorientierung)</li> <li>• Einfache Verhaltensregeln beim Unterricht / im Hallenbad</li> </ul> <p>Sicherheitsleine ca 1 Meter vor Beckentiefe-Schild</p> <p>Schwimmbereich hinterer Lehrschwimmbekken-Bereich ab Sicherheitsleine (Teilgruppen Beckenränder rechts und links)</p> <p>Zeitempfehlung 2-3 UE a 30 Min</p> <p>je Teilgruppe 1-2 Ausbilder bei max 3-4 Kinder je Teilgruppe</p>	<p>Selbstständiges Gleiten in gestreckter Bauchlage</p>	<p>Gleiten vom Beckenrand aus, Abstand zum Kind zunehmend vergrößern, ohne/mit Kopf unter Wasser, ohne Hilfestellung/Schwimmbrett, Abstoßen gestreckt mit Kopf unter Wasser, Tauchgleiten in gestreckter Bauchlage bis ca. 2-3 Meter; kräftiges Abstoßen! Beim Hinstellen darauf achten, dass beide Füße gleichzeitig den sicheren Stand erzielen.</p>	<p>Vor Wechsel in die nächste Gruppe ist zu prüfen, ob die Lernziele zu 1 A sicher erfüllt werden.</p> <p>Bei Übergabe übernehmenden Ausbilder direkt informieren (Kinder nicht einfach weiter schicken).</p> <p>Besondere Regeln:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kein Aufenthalt hinter dem Ausbilder,</li> <li>- kein eigenmächtiges Verlassen der Gruppe</li> <li>- Laufverbot in der Schwimmhalle</li> <li>- kein Klettern am Treppengeländer</li> <li>- kein Anspucken und Unterwasserdrücken anderer</li> <li>- besonders auf Körpergröße achten !!!</li> </ul> <p>Bei Sprungübungen auf sichere Absprungstellung und gestreckte Körperhaltung sowie freies Sprungfeld achten, besondere Aufsichtspflicht!</p> <p>Übungen aus Gruppe 1 A, die nicht an der Treppe ausgeübt werden können, als Grundlage für aufbauende Übungen nutzen.</p> <p>Mit Kindern besprechen und regelmäßig erinnern:: Verhalten in Hallenbad, Umkleide, Dusche,</p>
	<p>Unterstütztes Gleiten in der Rückenlage</p>	<p>Gleiten auf dem Rücken mit Hilfe erst Achselgriff, später Nackengriff, entspannte Bauchmuskulatur und gestreckte Lage wichtig</p>	
	<p>Selbstständiger Sprung in brust- bis schulertiefes Wasser (hinter der Schwalldusche)</p>	<p>Fuß-Sprünge in freies Sprungfeld, auf sicheren Absprung und anschließendem Stand im Wasser achten. Beim Hinstellen darauf achten, dass beide Füße gleichzeitig den sicheren Stand erzielen.</p>	
	<p>Atmen und Luft anhalten</p>	<p>Diverse Tauchübungen in bauchtiefem Wasser (Ringe, Finger zählen lassen, Schwimmbrett von unten mit Kopf anheben, Luftanhalten mit gestreckter Bauchlage-Gleiten, dabei unter Wasser langsam ausatmen, Seesternübung (auf dem Bauch liegend Arme und Beine gestreckt in vier Richtungen))</p>	
	<p>Gewöhnung an Spritzwasser und Augenbrennen, Aufwärmübungen</p>	<p>Beine strampeln an der Beckenwand in Rücken- und Bauchlage, kraftvoll-dynamisch, Kopf eintauchen und unter Wasser gezeigte Finger zählen lassen, Hüpfspiele mit komplettem Untertauchen</p>	
	<p>Wasserwiderstand bewältigen, Bewegung im Wasser</p>	<p>wassergymnastische Bewegungen mit Wasserwiderstandswirkung z.B. Laufsprints mit unterstützendem Armeinsatz. Wechsel zwischen Gleiten und sicherem Hinstellen</p>	
	<p>Sicheres Spielen und Bewegen im max. brusttiefen Wasser Verhaltensregeln beachten</p>	<p>Hüpft- und Laufspiele (freie Bewegung oder Kreis- form), kleine spielerische Herausforderungen anbieten.</p>	
<p>Eigene Ideen+Notizen:</p>			



## B 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/Hinweise
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weiterer Ausbau der Fähigkeiten und Fertigkeiten aus Gruppe 1</li> <li>• Brust-Beinschlag in Bauchlage (Unterschenkel-Schwungschlag)</li> <li>• Brust-Beinschlag in Rückenlage (Unterschenkel-Schwungschlag)</li> <li>• Sprünge in schulertiefes Wasser (mit Auffanghilfe auch tieferes Wasser)</li> <li>• Tauchen mit Beinschlag</li> <li>• Orientierung unter Wasser</li> <li>• Beinschlag – Atmung - Koordination</li> <li>• Lernen in einer Gruppe (Störungen, Disziplin, Lernstandsorientierung)</li> <li>• Einfache Verhaltensregeln beim Unterricht / im Hallenbad</li> </ul> <p>Trennleine mittig oder gedrittelt von Treppe bis Fensterseite (je nach Bedarf)</p> <p>Übungsbereich rechte Hälfte (Drittel)</p> <p>2-3 Ausbilder bei max. 6 Kindern</p>	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)	<p>Vor Wechsel in die nächste Gruppe ist zu prüfen, ob die Lernziele sicher erfüllt werden. Insbesondere sollte eine Distanz von 5-6 Meter mit Beinschlag am Brett geschafft werden (in Rückenlage auch mehr)</p> <p>Bei Übergabe übernehmen-den Ausbilder direkt informieren (Kinder nicht einfach weiter schicken).</p> <p>Bei Sprungübungen auf sichere Absprungstellung und gestreckte Körperhaltung sowie freies Sprungfeld achten, besondere Aufsichtspflicht!</p> <p>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)</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 Bewegen im max. schulertiefen Wasser	Sprünge in schulertiefes Wasser (ggf tiefer mit Hilfestellung); kleine Kunstsprungvariationen (z.B. Paketsprung, Weitsprung, halbe Drehung)		
Eigene Ideen+Notizen:			

## B Lernzielkonzeption Schwimmausbildung 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 / -inhalte	Einzel-Lernziele	Übungsformen / Methoden (Beispiele)	Lernzielkontrollen/Hinweise
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weiterer Ausbau der Fähigkeiten und Fertigkeiten aus Gruppen 1+2</li> <li>• Eigenständiges Brust-Schwimmen in Bauchlage</li> <li>• Strecken- und Ringetauchen</li> <li>• Tauchvariationen</li> <li>• Orientierung unter Wasser</li> <li>• Armzug- Beinschlag – Atmung - Koordination</li> <li>• Einfache Verhaltensregeln beim Unterricht / im Hallenbad</li> </ul> <p>Trennleine mittig oder gedrittelt von Treppe bis Fensterseite (je nach Bedarf)</p> <p>Übungsbereich linke Hälfte (Drittel)</p> <p>2-3 Ausbilder bei max. 6 Kindern</p>	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	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.
	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	Bei Übergabe übernehmenden Ausbilder direkt informieren (Kinder nicht einfach weiter schicken).
	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 mit sicherem Vortrieb steigern	Regelmäßige Übungen auch im Schwimmerbecken (flachere Teil) zur Temperatur- und Wassertiefen-Gewöhnung und Distanzsteigerung
	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	Bei Sprungübungen auf sichere Absprungstellung und gestreckte Körperhaltung sowie freies Sprungfeld achten, besondere Aufsichtspflicht!
	Tauchzeit und –sicherheit steigern, Orientierung im Wasser und unter Wasser verbessern	Tief- und Streckentauchen an der tiefen Seite des Lehrschwimmerbeckens, Tauchpark mit Ringen, „Schlüsselloch-Armzug“	
	Sicheres Spielen, Springen und Bewegen im schwimmtiefen Wasser (auch im Schwimmer-becken)	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:			



## B 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 / -inhalte	Einzel-Lernziele	Übungsformen / Methoden (Beispiele)	Lernzielkontrollen/Hinweise
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwimmtechnik und – ökonomie: Weiterer Ausbau der Fähigkeiten und Fertigkeiten aus Gruppen 1-3 insbesondere Armzug- Beinschlag – Atmung – Koordination</li> <li>• Eigenständiges Brust-Schwimmen in Bauchlage im Schwimmerbecken.</li> <li>• Brustbeinschlag in Rückenlage mit Hilfsmittel</li> <li>• Tauchvariationen (Tieftauchen brusttief bis ca 2,00 m), Streckentauchen bis ca 10 m, Tauchen mit offenen Augen)</li> <li>• Spielerische Varianten beim Schwimmen mit einer Poolnoodle</li> <li>• Sprünge vom Rand, vom Startblock, von 1-m-Brett, vorbereitende Kopfsprungübungen</li> <li>• Eigenständiges Verlassen des Schwimmbeckens über den Beckenrand (Herausklettern)</li> <li>• Unfallverhütungsregeln am und im Schwimmerbecken</li> </ul> <p>Übungsbereich Bahn 5</p> <p>1-2 Ausbilder bei max. 8 Kindern</p>	<p>Optimierung der Brustschwimmtechnik (Vortriebsverbesserung, Distanzverlängerung, Schwimmökonomie)</p>	<p>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>	<p><b>Seepferdchenprüfung:</b></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 Abprungstellung und gestreckte Körperhaltung sowie freies Sprungfeld achten, besondere Aufsichtspflicht!</p>
	<p>Brustbeinschlag mit Parallel-armzug in der Rückenlage</p>	<p>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</p>	
	<p>Tauchzeit, -distanz und –tiefe verlängern, Orientierung im Wasser (mit offenen Augen)</p>	<p>Tief- und Streckentauchen an der tiefen Seite des Lehrschwimmbeckens 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</p>	
	<p>Sicheres Spielen, Springen und Bewegen im schwimmtiefen Wasser im Schwimmerbecken</p>	<p>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</p>	
	<p>Verhaltensregeln beachten</p>	<p>Auf Gefahrenquellen bei Übungen im Schwimmerbecken hinweisen, Regeln für Sprungübungen besprechen, Unfallgefahren bei Fehlverhalten am Beckenrand, Unfallvermeidendes Sozialverhalten im Wasser und in der Schwimmhalle</p>	
<p>Eigene Ideen+Notizen:</p>			

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. Optimal wäre es, wenn die Kinder konditionell 4 Bahnen a 25 Meter (mit Zwischenpausen) schaffen. Ausreichend Korrekturhinweise bei Übungen, um Stilistik und Ökonomie zu verbessern.

## C Ablauf des Übungsbetriebs und zeitliche Nutzung des Hallenbades

### Corona-Model, bei hoher Nachfrage (gültig bis nicht mehr erforderlich)

(Unterrichtsvolumen 15:30 - 19:35 = 4:05)

Ausbildung Kinder ab 4, Jugendl. ab 10 u. Erwachsene		Einlass Umkleide/Dusche	Beginn Unterricht	Ende Unterricht	Umkleide/Dusche	
<b>Lehrschwimmbecken</b>						
Gruppe 1 A+B Lauf 1	Wassergewöhnung Neue	15.20 - 15.30	15.30	16.00	16.00 - 16.10	30 Min
Gruppe 1 A+B Lauf 2	Wassergewöhnung Bestand	16:10 - 16:20	16:20	16:50	16.50 - 17.00	30 Min
Gruppe 2	Technik (Beinschlag)	17.00 - 17.15	17:15	18:00 Spielen bis 18:30	18:30 - 18.40	45 Min
Gruppe 3	Technik (Armzug, Kordination)	17.00 - 17.15	17:15	18:00 Spielen bis 18:30	18:30 - 18.40	45 Min
Jugendl./Erwachsene	J/E Anfänger (max. 3)	18.40 - 18.50	18.50	19.35	19.35 - 19.45	45 Min
<b>Schwimmerbecken Bahn 5</b>						
Gruppe 4	Seepferdchenprüfung	17.00 - 17.15	17:15	18:00 Spielen bis 18:30	18:30 - 18.40	45 Min
besondere Zwecke, Aufteilung möglich	freies Schwimmen, JSA-Prüfungen, Sportabzeichen, Schulungen, Rettungsübungen...		15:30 18.30	17:00 19.35		90 Min 65 Min
Jugendl./Erwachsene	J/E Fortgeschr. (max. 3)	18.40 - 18.50	18.50	19:35	9.35 - 19.45	45 Min

Kinder und Jugendtraining		Einlass Umkleide/Dusche	Beginn Unterricht	Ende Unterricht	Umkleide/Dusche	
<b>Schwimmerbecken Bahnen 1-3</b>						
Schwimmer S1	Brust, Kraul, Bronze-Prüfung	15.50 - 16.00	16.00	17.00 incl. Spielen	17.00 - 17.10	60 Min
Schwimmer S2	Rücken, Transport, Silber-Prüfung	16.50 - 17.00	17.00	18.00 inkl. Spielen	18.00 - 18:10	60 Min
Schwimmer S3	Delphin, Rettung, Gold-Prüfung	17.50 - 18.00	18.00	19.00 inkl. Spielen	19.00 - 19.10	60 Min
<b>Spielbereich S1-3S</b>	flexibel Bahnen 1-3 jeweils etwa die letzte 1/4 Stunde					
<b>Bahnen 4 (- 5)</b>						
Gästeschwimmen Bahn 4 (und Bahn 5, wenn frei)	freies Schwimmen		15.30	18.40	18:40 - 18:55	200 Min

Leinen: Bahn 1 keine Leine, Bahnen 2, 3, 4 jeweils mit Leine

## Alternativ-Model 1, bei normaler Nachfrage

(Unterrichtsvolumen 16:00 - 19:35 = 3:45)

Ausbildung Kinder ab 4, Jugendl. ab 10 u. Erwachsene		Einlass Umkleide/Dusche	Beginn Unterricht	Ende Unterricht	Umkleide/Dusche	
<b>Lehrschwimmbecken</b>						
Gruppe 1 A+B	Wassergewöhnung Neu A + Bestand B	15:45 - 16:00	16:00	16:45	16.45 -17.00	45 Min
Gruppe 2	Technik (Beinschlag)	17.00 - 17.15	17:15	18:00 Spielen bis 18:30	18:30 -18.40	45 Min
Gruppe 3	Technik (Armzug, Kordination)	17.00 - 17.15	17:15	18:00 Spielen bis 18:30	18:30 -18.40	45 Min
Jugendl/Erwachsene	J/E Anfänger (max. 3)	18.40 - 18.50	18.50	19.35	19.35 - 19.45	45 Min
<b>Schwimmerbecken Bahn 5</b>						
Gruppe 4	Seepferdchenprüfung	17.00 - 17.15	17:15	18:00 Spielen bis 18:30	18:30 -18.40	45 Min
besondere Zwecke, Aufteilung möglich	freies Schwimmen, JSA-Prüfungen, Sportabzeichen, Schulungen, Rettungsübungen...		16:00 18.30	17:15 19.35		75 Min 65 Min
Jugendl/Erwachsene	J/E Fortgeschr. (max. 3)	18.40 - 18.50	18.50	19:35	19.35 - 19.45	45 Min

Kinder und Jugendtraining		Einlass Umkleide/Dusche	Beginn Unterricht	Ende Unterricht	Umkleide/Dusche	
<b>Schwimmerbecken Bahnen 1-2 (3)</b>						
Schwimmer S1	Brust, Kraul, Bronze-Prüfung	15.45 - 16.00	16.00	17.00 inkl. Spielen	17.00 - 17.10	60 Min
Schwimmer S2	Rücken, Transport, Silber-Prüfung	16.50 - 17.00	17.00	18.00 inkl. Spielen	18.00 - 18:10	60 Min
Schwimmer S3	Delphin, Rettung, Gold-Prüfung	17.50 - 18.00	18.00	19.00 inkl. Spielen	19.00 - 19.10	60 Min
<b>Spielbereich S1-S3</b>	flexibel Bahnen 1-3 jeweils etwa die letzte 1/4 Stunde					
<b>Bahnen 4 (- 5)</b>						
Gästeschwimmen Bahn 4 (und Bahn 5, wenn frei)	freies Schwimmen		16:00	19.20	19:20 - 19:30	200 Min

## Nachtrag 4.11.21: Bisheriges Konzept im Überblick

(Unterrichtsvolumen 15:40 - 18:20 = 2:40)

### **BASISAUSBILDUNG: Kinderschwimmkurse:**

- **Gruppe 1** (Lehrschwimmbecken) Einlass 15.30 Uhr, 15.40-16.10 Uhr Unterricht  
Wassergewöhnung, Tauchen, Gleiten, Springen
- **Gruppe 2** (Lehrschwimmbecken) Einlass 16:00 Uhr, 16.10-16.50 Uhr Unterricht,  
Beinschlag in Bauch und Rückenlage, Atmung
- **Gruppe 3** (Lehrschwimmbecken) Einlass 16:00 Uhr, 16.10-16.50 Uhr Unterricht,  
Armzug, Rhythmus, Koordination, kurze Schwimmdistanz, Vorbereitung für Übergang in das Schwimmerbecken
- **Gruppe 4** (Bahn 5) Einlass 16:00 Uhr, 16.10-16.50 Uhr Unterricht,  
längere Schwimmdistanz, Schwimmökonomie, Seepferdchen-Prüfung
- **Gruppen 2-4** (Lehrschwimmbecken, Bahnen 3-5 Schwimmerbecken) 16:50 - 17:20 Uhr Spiel und Spaß nach dem Unterricht

### **FÖRDERUNG: Jugendtraining:**

- **Gruppe 1** (Bahnen 1-2)  
Einlass: 15.50 Uhr, 16.00-16.50 Uhr Training  
Technik, Stilistik, 2.Stilart, Jugendschwimmabzeichen Bronze
- **Gruppe 2** (Bahn 3)  
Einlass: 15.50 Uhr, 16.00-16.50 Uhr Training  
Technik, Stilistik, 3.Stilart, Jugendschwimmabzeichen Silber
- **Gruppe 3** (Bahnen 1-2)  
Einlass: **16.30 Uhr**, 16.50-17.30 Uhr Training  
Rettungstechnik, Ausdauer, 4. Stilart, Jugendschwimmabzeichen Gold

### **FITNESS: Gästeschwimmen:**

15.40-18.20 Uhr freies Schwimmen ohne Programm  
(16.00-16.50 Uhr nur Bahn 4)

### **LERNEN: Erwachsenenschwimmkurs:**

17.40-18:20 Uhr Bahnen 2-5 und Lehrschwimmbecken, Einlass 17.30 Uhr  
angstfreies, sicheres Schwimmen in Bauch- und Rückenlage, Ausdauer,  
Tauchen, Springen, Schwimmprüfung/-abzeichen auf Wunsch