

# Informationen

## zum Kurs Schwimmen lernen – Anfänger



### Liebe Eltern,

Ihr Kind wird einen Schwimmkurs von Nessie-Verein Wasserspaß besuchen, dazu möchten wir einige wichtige Informationen zum Kursinhalt geben. Das Team kann auf einen Erfahrungsschatz von über 17 Jahren zurückgreifen, das Wohl des Kindes und die Förderung der Freude an der Bewegung im Wasser liegen bei uns an erster Stelle. Wir bieten Schwimmunterricht nach internationalem Standard, unsere TrainerInnen werden regelmäßig geschult und nehmen an weltweiten Tagungen und Kongressen teil.

Das Ziel dieses Kurses ist nicht nur das Schwimmen lernen Ihres Kindes, sondern auch eine gute Wassergewöhnung, grundlegende Auftriebsübungen, Sicherheit beim Bewegen im Wasser, erste Schwimmtechniken je nach Alter und motorische Entwicklung der Kinder und das „Sich-über-Wasser-halten-können“ für ein kurzes Stück. Dazu gehört der angstfreie Umgang mit dem Wasser, mit den Materialien, mit der Tiefe, mit den Schwimmhilfen und mit den TrainerInnen. Mit unseren InstruktorInnen, die mit Ihrem Kind im Wasser arbeiten, können wir eine individuelle Betreuung garantieren.

Wert legen wir dabei von Beginn an auf eine gute Schwimmelage, der erste Schritt um Schwimmtechniken zu beherrschen. Die flache Wasserlage ist nötig für ein effizientes Schwimmen mit möglichst wenig Kraftanstrengung, dazu bieten wir viele Übungen in unserem Schwimmunterricht in verschiedenen „Verpackungen“ an: Rakete spielen = Gleiten zum Rand, zur Trainerin ..., lang machen mit dem Brett, auf der Nudel usw.).

Das Kind soll auch die Angst vor dem Tauchen und Springen verlieren, denn nur wer keine Angst vor dem „unter Wasser“ hat, wird ein sicheres Schwimmkind. Dazu gehören Übungen wie „ins Wasser blubbern“, „Reinschauen ins Wasser“, Durchsteigen durch einen Reifen, Rutschen, Springen, usw. Schnell passiert im Bad ein Unfall, das Kind rutscht aus und ins Wasser oder wird hinein geschubst, daher ist es wichtig, dass es lernt mit diesen Situationen umzugehen. Das „richtige“ Brustschwimmen erfordert auch eine Atemtechnik, mit der ins Wasser ausgeatmet werden muss, von Anfang an sollte daher der Fokus darauf gerichtet werden. Ein „Nase zuhalten“ ist dabei kontraproduktiv und sollte den Kindern nicht gelernt werden (beide Arme werden für das Schwimmen benötigt), es hilft jedoch ungemein, wenn das Blubbern und Gesicht eintauchen auch zu Hause in Badewanne oder Waschbecken ausprobiert werden kann.

Zum „Schwimmen können“ sind auch zwingend Arm- und Beintempi sowie eine gute Körperspannung nötig. Das Beherrschen dieser Technik wie „Pfeil-und-Bogen-Arme“ (= Brustschwimmarme) oder „Froschbeine“ (= Beintempi für das Brustschwimmen) hängt von der motorischen Entwicklung des Körpers ab und ist daher von Kind zu Kind unterschiedlich. Auch diese Übungen sollten zu Hause geübt werden, damit die Bewegungsabläufe automatisiert werden können und so leichter für das Kind abrufbereit sind.

Unsere Einheiten belaufen sich auf 45 oder 60 Minuten, davon benötigen wir 5-Minuten für das Sammeln der Kinder am Ende, das Zusammensuchen der Handtücher, Badeschlappen usw., das Duschen nach dem Kurs und die Übergabe an die Eltern. Am Beginn benötigen wir 5 Minuten um die Kinder zu begrüßen, die

Anwesenheit zu überprüfen, duschen zu gehen etc.

Bitte halten Sie Ihre Kinder dazu an, dass Regeln wie absolutes Laufverbot im Schwimmbad oder „Weglaufen“ eingehalten werden. Wir setzen überdies voraus, dass die Kinder alleine auf die Toilette gehen - wenn sie keine Hilfe ihrerseits verlangen - und auch wieder zurück kommen!

Ein Zuschauen während des Kurses ist oft nicht förderlich für das Verhalten der Kinder im Kurs. Sie kommen in einen Autoritätskonflikt, auf wen sie hören sollen. Wir bitten daher die Eltern nur die letzten 5 - 10 Minuten im Beckenbereich anwesend zu sein.

Bei Problemen und Schwierigkeiten wünschen wir uns, in einen Dialog gehen zu können. Manchmal bringen Kinder Wasserangst auf Grund von Erlebnissen aus der Vergangenheit mit, haben Unbehaglichkeiten im Umgang mit dem Wasser oder Gruppen aufgebaut oder bringen motorische Entwicklungsverzögerungen oder Verhaltensauffälligkeiten mit. Für unsere Arbeit ist es hilfreich, dies vor Beginn des Kurses zu wissen, damit wir individuell darauf eingehen können. Wir stehen auch jederzeit vor und nach dem Kurs für eine kurze Beratung zur Verfügung, für ein längeres Gespräch bitten wir darum, dies mit der/m TrainerIn zu vereinbaren, damit sie sich dafür die nötige Zeit nehmen können.

Bedenken Sie, dass die Kursstufen nicht dazu gedacht sind, sie eine nach dem anderen in kürzester Zeit durchzumachen. Wir geben **keine** Schwimmgarantie ab, denn jedes Kind hat sein individuelles Lerntempo, es darf ruhig auch öfter in der jeweiligen Stufe verweilen! Es dauert seine Zeit, Ängste abzubauen und Neuem Platz zu machen. Wir möchten Ihren Kindern diesen Raum in unserem oftmals sehr hektischen Alltag zugestehen, damit es angstfrei das Element Wasser kennen lernen darf.

Die Ziele werden in unseren Kurs ohne Druck und Zwang aber mit Motivation und viel Spaß vermittelt. Manches Mal kostet dies Ihrem Kind große Anstrengung, Ängste zu überwinden, oftmals wird Ihr Kind eine großartige Leistung vollbringen, z.B. wenn es sich das erste Mal im tiefen Wasser schwimmen traut. Anerkennen Sie diesen Einsatz, egal wie gut Ihr Kind die Technik des Schwimmens dabei lernt! Jedes Kind wird im Rahmen seiner Möglichkeiten wunderbar mitarbeiten und sich bemühen. Arbeiten Sie nach dem Kurs am Gelernten weiter, gehen Sie regelmäßig mit Ihrem Kind ins Schwimmbad und vertiefen Sie die Lerninhalte.

Für eine bessere Transparenz des Gelehrten und Gelernten bekommen die Kinder von uns zum Abschluss einen Schwimmpass, in dem wir festhalten, was durchgemacht wurde und jetzt beherrscht wird. Ein Stempel und die Unterschrift der Trainerin berechtigt zum Aufsteigen in die nächste Kursstufe, sollte das noch nicht erreicht sein, braucht Ihr Kind noch ein bisschen Zeit und Übung um das Gelernte umzusetzen. Beim nächsten Kurs bei Nessie-Verein Wasserspaß bitte wieder mitbringen, damit wir wissen, wo Ihr Kind steht.



Wir wünschen Ihnen und vor allem Ihrem Kind viel Spaß im Schwimmkurs!

**Ihr Nessie-Team**