

DLRG Schwarzenbek

Anfänger-Schwimmkurs



Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V.

Landesverband Schleswig-Holstein

Schwarzenbek e.V.

Stellvtr. Technischer Leiter

Ressort Schwimmen

Andre Vogel

Klaus Groth Weg 82

21502 Geesthacht

Telefon: 0173 / 7505832

E-mail: technik@schwarzenbek.dlrg.de

2023

Wann: wöchentlich, immer donnerstags
Kursbeginn 4x pro Jahr
1. Jahresbeginn; 2. nach den Osterferien; 3. nach den Sommerferien und 4. nach den Herbstferien
17:15 Uhr bis 18:00 Uhr
14 Übungseinheiten jeweils 45 Minuten
1 Theorie-Einheit rund um das Wasser, dieser Termin wird gesondert bekannt gegeben.

Wer: Kinder ab 5 Jahren, max. 10 Kinder pro Kurs

Wo: Freizeitbad Reinbek
Hermann-Körner Str. 47
21465 Reinbek



Wie: Sie bringen die Kinder nach Reinbek, helfen Ihnen beim Einziehen. Wir übernehmen die Kinder am Beckenrand des Nichtschwimmerbereichs. Es besteht die Möglichkeit während des Training in der Halle zu bleiben. Nach dem Kurs übergeben wir Ihnen die Kinder wieder am Beckenrand.

Aktuell Coronabedingte Änderungen! Bitte erfragen!

Was: Kursinhalte:

Teil 1; Wassergewöhnung und –bewältigung (7x)

Abschluss „Seestern Bella“

a) Wassergewöhnung

In der ersten Phase lernen die Kinder das Element „Wasser“ auf spielerische Weise kennen. Bewegungsspiele im Wasser sollen die erste Angst nehmen.



b) Wasserbewältigung

- **Atmung**
Für das Schwimmen ist eine richtige Atemtechnik notwendig, um später ein „Wasserschlucken“ zu vermeiden.
- **Tauchen**
Elementar ist das Tauchen. Beim Schwimmen wird es immer wieder vorkommen, dass der Kopf unter Wasser gerät. Dies darf dem Kind nichts mehr ausmachen.
- **Springen**
Der Sprung ins Wasser wird geübt. Hier gilt es ebenfalls die Angst vor der Tiefe zu überwinden.
- **Auftreiben / Schweben**
Für eine gute und effiziente Schwimmlage ist besonders das Schweben wichtig. Dazu benötigt das Kind eine gewisse Körperspannung.



Teil 2; Schwimmkurs (7x)

Abschluss „Seepferdchen“

c) Gleiten

Hier wird der Grundstein für das spätere Schwimmen gefestigt.

d) Brust-Beinschlag in Rückenlage

Zunächst wird der Beinschlag in Rückenlage geübt, da das Kind hier seine Beine beobachten kann

e) Brust-Beinschlag in Bauchlage

Sobald die Bewegung der Beine koordiniert abläuft, wechseln wir in die Bauchlage.

f) Ganze Lage

Als letzter Punkt wird dann mit der Armtätigkeit die ganze Lage geschwommen. Zunächst noch mit entsprechender Schwimmhilfe.

g) Theorie-Einheit

Hier werden den Kindern von unseren Kindergarten-Teamern die Bade- und Eisregeln spielerisch beigebracht. Sie lernen etwas über Erste Hilfe und vieles Rund um die Wasserrettung.



Was gibt's noch:

- Weitere Infos gibt es während des ersten Trainings, wenn die Kinder im Wasser sind. Bei diesem Treffen können dann noch weitere Fragen geklärt werden (z.B. Fahrgemeinschaften).
- Kleine Gruppen – effizientes Lernen – intensive Betreuung
Wir versuchen, wenn möglich, auf jedes Kind individuell einzugehen und es gezielt zu unterstützen und zu fördern.
- Wir legen großen Wert darauf, dass ihre Kinder wirklich sicher und gut schwimmen können, wenn sie von uns das Seepferdchen-Abzeichen erhalten.
- Nicht jedes Kind wird den Kurs mit dem Seepferdchen-Abzeichen beenden. Seien Sie geduldig und fordern sie nicht zu viel. Sobald die Angst überwunden ist, wird Ihr Kind schwimmen können.
- Wir werden Ihnen Tipps und Übungen an die Hand geben, die sie zu Hause zwischen den Kurstagen mit ihren Kindern durchführen können. Sie unterstützen damit unsere Arbeit und tragen so selbst zu einem erfolgreichen Abschluss mit bei.
- Nach dem Kurs haben sie die Möglichkeit einen Aufbaukurs (7x) zu buchen. Kosten 70,-€.
- Danach, je nach freien Plätzen, noch max. weitere 5 Trainingstage als Gast. (Trainingsentgelt 5,-€ pro Stunde).
- Wir bieten Ihnen, bei einer anschließenden Mitgliedschaft, ein weiterführendes, professionelles Schwimmtraining an. Hier kann ihr Kind unter Anleitung die Technik verbessern und weitere Schwimmabzeichen ablegen. Sofern Plätze frei sind.



Kosten: 140,-€ pro Kind und Kurs, zahlbar spätestens am ersten Trainingstag
Geschwisterkinder und DLRG-Mitglieder erhalten einen Rabatt von 5,-€

Für weitere Fragen und Anregungen stehen wir Ihnen gerne telefonisch unter 0173 / 7505832 zur Verfügung. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung.

Viele Grüße