

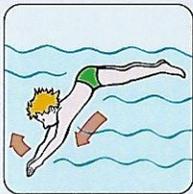
6. „Seestern“ in Bauch- und in Rückenlage.

erfüllt am (Datum)



7. Abstoßen und drei Meter in Bauch- und Rückenlage gleiten.

erfüllt am (Datum)



8. Delfinspringen: Hände berühren den Boden.

erfüllt am (Datum)



9. Purzelbaum im bauchtiefen Wasser

erfüllt am (Datum)

**Liebe Eltern,**  
diese Übungen machen Ihr Kind mit dem Wasser vertraut. Sie sind eine gute Vorbereitung für das Schwimmenlernen. Der nächste Schritt sind die Schwimmbewegungen, die altersgerecht und methodisch sinnvoll erlernt werden müssen. Melden Sie Ihr Kind für einen Anfängerschwimmkurs der DLRG an.

## Leistungen für das Seepferdchen

- Sprung vom Beckenrand
- 25m Schwimmen (die Wassertiefe muss die Körpergröße des Kindes überschreiten).
- Heraufholen eines Gegenstandes aus schulertiefem Wasser.



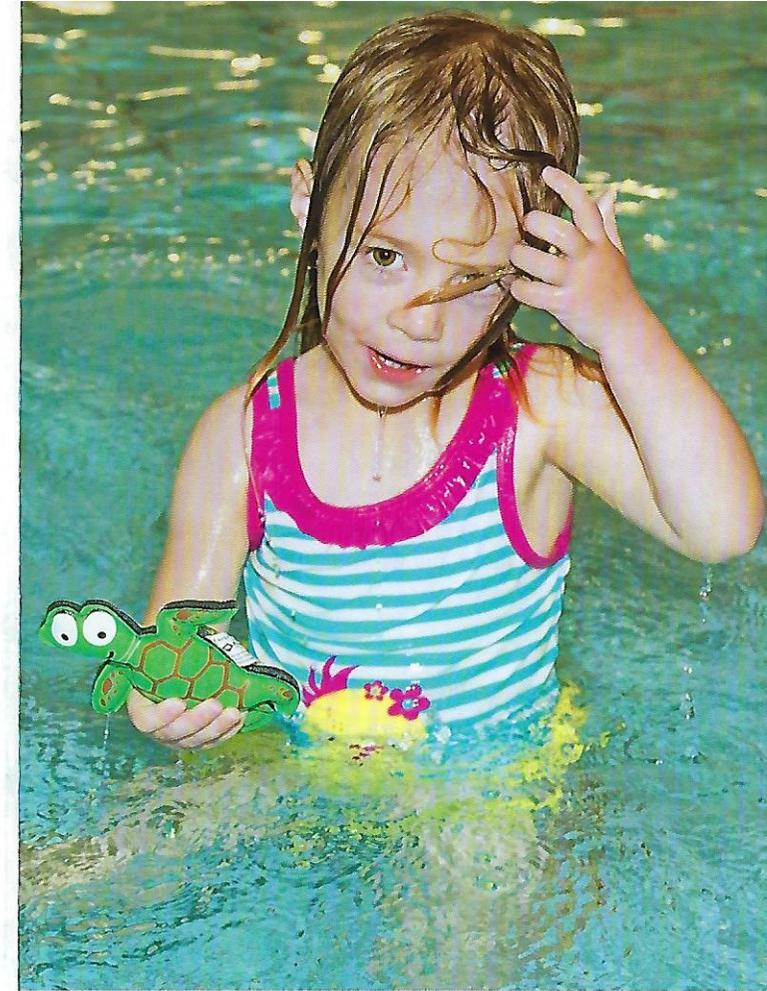
**Beachten Sie bitte:** Auch Inhaber des Seepferdchenabzeichens sind noch keine sicheren Schwimmer!

Weiteres Lernen und Üben trägt zur Sicherheit Ihres Kindes im Wasser bei. Melden Sie deshalb Ihr Kind gleich zu einem weiterführenden Kurs zum Deutschen Jugendschwimmabzeichen in Bronze an. Darüber hinaus gibt es Qualifikationsmöglichkeiten zum Deutschen Jugendschwimmabzeichen in Silber, Gold oder zum Juniorretter.



Ihre DLRG vor Ort berät Sie gerne bei der Kurswahl

DLRG | Im Niedernfeld 1-3 | 31542 Bad Nenndorf  
Nachdruck auch auszugsweise nicht gestattet  
Bestell.-Nr. 54406404 | shop.dlrg.de



# Aller Anfang ist leicht!

**Machen Sie Ihr Kind mit dem Wasser vertraut**

# DLRG



## Aller Anfang ist leicht

**Wer schwimmen kann, hat viel Spaß im Wasser, ist sicherer und tut etwas für seine Gesundheit.**

Bereits Vorschulkinder können an einem Schwimmkurs der DLRG teilnehmen. Bemühen Sie sich daher frühzeitig um eine geeignete Lernmöglichkeit für Ihr Kind. Warten Sie nicht, bis es in die Schule kommt!

### Einige Tipps:

- Sprechen Sie mir Ihrem Kinderarzt (Hausarzt): Er kann Ihnen bescheinigen, dass es keine gesundheitlichen Bedenken zu einer Teilnahme an einem Schwimmkurs gibt (intakte Trommelfelle, Infektfreiheit, Hautkrankheiten).
- Bevor Ihr Kind zur ersten Schwimmstunde geht, sollte es einmal das „große Wasser“ des Schwimmbeckens erlebt haben. Besuchen Sie deshalb selbst mit Ihrem Kind ein Schwimmbad.
- Die ersten Schwimmstunden sind von entscheidender Bedeutung. Bereiten Sie Ihr Kind auf dieses Erlebnis vor; machen Sie ihm Mut, damit es sich darauf freut.
- Erwarten Sie nicht zuviel, Kinder lernen in unterschiedlichem Tempo. Werden Sie nicht ungeduldig, wenn der Schwimmausbilder Übungsteile öfter wiederholt.
- Zeigen Sie keine Enttäuschung, wenn etwas nicht gleich gelingt.

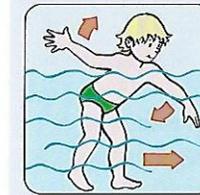
- Die Konzentrationsfähigkeit von Kindern ist leicht beeinflussbar. Greifen Sie nicht in den Unterricht ein, das würde Ihr Kind nur ablenken.
- Ob Eltern beim Schwimmunterricht dabei sind, entscheidet der Ausbilder.
- Erwarten Sie nicht, dass Ihr Kind bereits nach wenigen Stunden das Seepferdchen erlangt. Der Lernprozess dauert manchmal etwas länger.

### Darauf sollten Sie achten und Ihr Kind hinweisen:

- Nie mit vollem Magen oder ganz leeren Magen zum Schwimmunterricht kommen.
- Vor dem Unterricht noch einmal zur Toilette gehen.
- Vor und nach dem Unterricht ohne Badekleidung abseifen oder duschen.
- Vor dem Schwimmen Schmuck ablegen
- Keine Süßigkeiten, Kaugummis, Speisen mit ins Schwimmbad nehmen.



## So machen Sie Ihr Kind mit dem Wasser vertraut



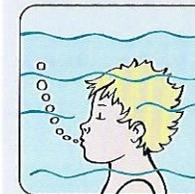
1. Etwa acht Meter schnell durch bauchtiefes Wasser laufen mit Unterstützung der Arme. Die Hände drücken sich vom Wasser ab.

erfüllt am (Datum)



2. Fußsprung vom Beckenrand in bauchtiefes Wasser.

erfüllt am (Datum)



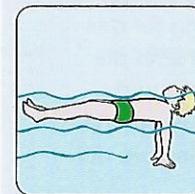
3. Untertauchen, sichtbar durch Mund und auch durch die Nase ausatmen.

erfüllt am (Datum)



4. Untertauchen, Augen öffnen und einen Tauchring heraufholen.

erfüllt am (Datum)



5. Schweben in Rückenlage. Dabei mit den Händen auf dem Boden abstützen oder sich in Rückenlage von einem Elternteil oder Helfer ziehen lassen.

erfüllt am (Datum)