

# SCHOOL-SCOUT.DE

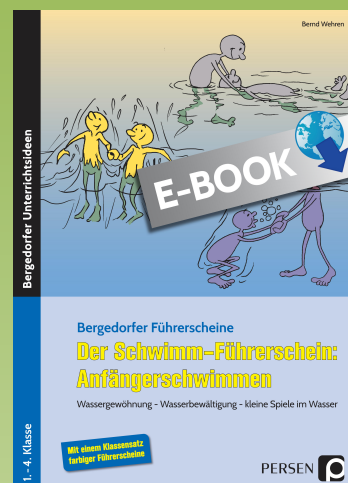
Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

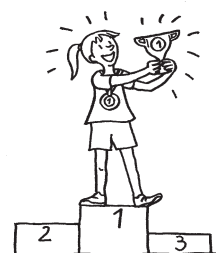
*Der Schwimm-Führerschein: Anfängerschwimmen*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)



<b>Vorwort</b> .....	4
<b>1 Informationen und Tipps für den Schwimmunterricht</b> .....	5
<b>2 Baderegeln</b> .....	9
<b>3 Unsere Regeln im Schwimmunterricht</b> .....	11
<b>4 Elternbrief</b> .....	12
<b>5 Urkunden</b> .....	13
<b>6 Lernstandsbogen</b> .....	14
<b>7 Das Bronze-Training</b>	
Übersicht über das Bronze-Training .....	15
Das Bronze-Training (1-9) .....	16
Das Bronze-Training: Spiele im Wasser .....	27
Generalprobe für die Bronze-Prüfung .....	29
Bronze-Prüfung .....	31
<b>8 Das Silber-Training</b>	
Übersicht über das Silber-Training .....	33
Das Silber-Training (1-9) .....	34
Das Silber-Training: Spiele im Wasser .....	44
Generalprobe für die Silber-Prüfung .....	46
Silber-Prüfung .....	48
<b>9 Das Gold-Training</b>	
Übersicht über das Gold-Training .....	50
Das Gold-Training (1-17) .....	52
Das Gold-Training: Spiele im Wasser .....	70
Generalprobe für die Gold-Prüfung .....	73
Gold-Prüfung .....	75
<b>10 Bildkarten: Richtiges Verhalten im Schwimmbad</b> .....	77



Immer weniger Kinder kommen mit Schwimmvorfahrungen in den Schwimmunterricht in der Grundschule. Daher ist es von zunehmender Bedeutung, dass die Schülerinnen und Schüler zunächst an das Wasser gewöhnt werden. Aber auch Kinder, die regelmäßig schwimmen, müssen anhaltend Sicherheit und Freude im Element Wasser empfinden.

In diesem Führerschein mit den Schwerpunkten Wassergewöhnung und Wasserbewältigung steht daher im Vordergrund, dass die Kinder Freude am und im Wasser durch spielerische Übungen erfahren. Auch erste Vorübungen zu den Schwimmstilen sowie erste Tauch- und Sprungerfahrungen sind enthalten.

Die Wassergewöhnung widmet sich Inhalten wie Wasserspritzen, ins Wasser gehen, den Kopf unter Wasser nehmen usw. Wasserbewältigung bedeutet, das richtige Atmen, Tauchen, Springen, Schweben und Gleiten im Wasser zu erlernen. Zuletzt sollen die Kinder in etwa das Niveau erreicht haben, um das Seepferdchen-Schwimmabzeichen in Angriff zu nehmen.

Bitte beachten Sie, dass wir in diesem Führerschein von „Bronze/Silber/Gold“ sprechen, da dies dem Konzept unserer beliebten PERSEN Führerschein-Reihe entspricht. Diese Einteilung ist jedoch nicht mit den Deutschen Schwimmabzeichen der DLRG in Bronze/Silber/Gold verknüpft.

Dieses Buch ist bewusst für die 1. bis 4. Klasse angelegt, da Sie als Lehrkraft auch immer wieder in höheren Klassenstufen mit Kindern konfrontiert sind, die zunächst an das Wasser gewöhnt werden müssen.

### Dieser Führerschein gliedert sich in die Bereiche Bronze, Silber und Gold:



**Bronze:** Übungen zur Wassergewöhnung in hüft-/brusttiefem Wasser (inkl. kleiner Spiele)



**Silber:** Übungen zur Wasserbewältigung in brust-/schultertiefem Wasser (inkl. kleiner Spiele)



**Gold:** Übungen für das Anfängerschwimmen zur Vorbereitung auf das „Seepferdchen“ (d.h. Grundlagen zur Arm- und Beinbewegung beim Brust- und Kraulschwimmen, Tauchen und Springen) in schulter- bis knietiefem Wasser (inkl. kleiner Spiele)

Außerdem bietet Ihnen dieses Buch zu Beginn einen Informationsteil mit wichtigen Hinweisen und Tipps für Schwimmlehrerinnen und Schwimmlehrer.

Nach jedem der drei Edelmetall-Übungsteile führen Sie mit einem kleinen Teil Ihrer Schwimmgruppe eine Generalprobe und dann die Prüfung durch, die aus bereits zuvor geübten Schwimmaufgaben bestehen. Tragen Sie die bestandene Prüfung in den farbigen Schwimmführerschein ein, den jedes Kind in seinem Etui in der Schule aufbewahrt. Zudem sollten Sie Kinder, die eine Prüfung bestanden haben, mit einer Urkunde belohnen.

In den Lernstandsbogen können Sie bestandene Prüfungen der Schülerinnen und Schüler eintragen.

### Visualisierung für die Kinder

Die Übungen in diesem Führerschein sind grundsätzlich für Sie als Lehrkraft formuliert. Es bietet sich aber an, dass Sie die Seiten mit den Übungen und Wasserspielen kopieren (evtl. vergrößert auf DIN A3), laminieren und ausschneiden.

So erhalten Sie eine handliche, wasserfeste Kartei, die bei der Visualisierung der Übungen die Kinder unterstützt.

Diese Bildkarten können Sie in der Schule an die Tafel heften und erklären, später in der Schwimmhalle für einen Kurzüberblick auf den Boden auslegen oder angefeuchtet an Kacheln oder Fenster heften.

Egal, wie Sie die Bild- und Karteikarten einsetzen, achten Sie bitte stets auf die goldene Regel für uns Schwimmlehrerinnen und Schwimmlehrer:

Freiwilligkeit hat beim Schwimmunterricht höchste Priorität: Eine Schwimmanfängerin/ein Schwimmanfänger wird nie zu einer Schwimmübung und nie zum Schwimmen bedrängt! Wir Lehrkräfte machen nur Übungsangebote, ermutigen und loben Lernfortschritte eines jeden Kindes und einer jeden Schwimmanfängergruppe!

So sorgen Sie mit dem Schwimmführerschein für einen angstfreien, spaßbetonten Schwimmunterricht, der Ihre Kinder Schritt für Schritt zu kleinen „Wasserratten“ werden lässt.

Viel Spaß mit dem Schwimm-Führerschein: Anfängerschwimmen wünscht Ihnen und Ihren Schülerinnen und Schülern

Bernd Wehren

# 1 Informationen und Tipps für den Schwimmunterricht

---

## Voraussetzungen der Lehrkraft

Um als Schwimmlehrerin bzw. Schwimmlehrer in der Grundschule tätig sein zu dürfen, müssen Sie in den meisten Bundesländern die folgenden Voraussetzungen erfüllen. Bitte informieren Sie sich genau, welche Regeln in Ihrem Bundesland gelten.

1. Sie müssen im Besitz des Deutschen Rettungsschwimmabzeichens (Bronze) und des Deutschen Schwimmabzeichens (Bronze) sein.
2. Sie müssen die Rettungsfähigkeit besitzen. Dazu gehören (Auszug, vollständige Liste siehe DLRG):
  - a) Rettungsschwimmen in der Theorie und Praxis
  - b) 200 m Schwimmen in höchstens 10 Minuten, davon 100 m in Bauchlage und 100 m in Rückenlage mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit
  - c) 100 m Schwimmen in Kleidung in höchstens vier Minuten, anschließend im Wasser entkleiden
  - d) drei verschiedene Sprünge aus etwa 1 m Höhe
  - e) 15 m Streckentauchen
  - f) zweimal Tieftauchen von der Wasseroberfläche (Wassertiefe zwischen 2 und 3 m), einmal kopfwärts und einmal fußwärts, innerhalb von 3 Minuten mit zweimaligem Herausheben eines 5-kg-Tauchrings/Gegenstandes
  - g) 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen
  - h) Umklammerungen durch in Gefahr geratene Personen entweder vermeiden oder sich aus diesen lösen können
  - i) 50 m Schleppen, je eine Hälfte mit Kopf- oder Achselgriff und dem Standard-Fesselschleppgriff
  - j) Demonstration des Anlandbringens
  - k) lebensrettende Sofortmaßnahmen ergreifen können (Demonstration von 3 Minuten Herz-Lungen-Wiederbelebung)

Diese Rettungsfähigkeit ist Voraussetzung für die Aufsicht der Kinder beim Schwimmen sowie für

das Erteilen von Schwimmunterricht in allen Schwimmbecken.

Wichtig: Nach zwei bis vier Jahren sollte die Rettungsfähigkeit in vielen Bundesländern aufgefrischt werden.

Genauere Infos zu den Voraussetzungen der Schwimmlehrkraft finden Sie in den Lehrplänen Sport der jeweiligen Bundesländer.

## Aufsichtsführung

Grundsätzlich gilt auch im Schwimmunterricht wie im sonstigen Sportunterricht die verantwortliche Zuständigkeit einer Lehrkraft je Lerngruppe (vgl. auch die jeweiligen Schulordnungen der einzelnen Bundesländer).

Die Anwesenheit weiterer Personen (z. B. Schwimmmeister oder Elternteil) entbindet Sie nicht von Ihrer Aufsichtspflicht.

Sie müssen Ihren Platz so wählen, dass Sie alle im Wasser befindlichen Schülerinnen und Schüler sehen können.

Halten Sie sich nicht gleichzeitig mit Ihren Grundschulkindern im Wasser auf (Ausnahmen: aus wichtigen pädagogischen bzw. methodischen Gründen).

Beaufsichtigen Sie Ihre Schülerinnen und Schüler allein, so unterrichten Sie diese im Lehrschwimmbecken oder im Nichtschwimmerteil eines Schwimmbeckens.

Nichtschwimmerinnen bzw. Nichtschwimmer dürfen sich nur im Lehrschwimmbecken oder im Nichtschwimmerteil eines Schwimmbeckens (das deutlich vom Schwimmerteil abgegrenzt ist) aufhalten, in dem sie ungefährdet in höchstens brusttiefem Wasser stehen können.

Ein ausreichender Abstand vom Begrenzungsseil zum Schwimmerbereich ist einzuhalten.

Einzelbeaufsichtigung ist erforderlich, wenn Kinder lernen sollen, im tiefen Wasser frei zu schwimmen, und beim Strecken- und Tieftauchen.

Sie können weitere Personen, die rettungsfähig bzw. im Besitz des Deutschen Rettungsschwimmabzeichens (Bronze) oder des Grundscheins der DLRG sind, an der Gestaltung des Schwimmunterrichts beteiligen.

# 1 Informationen und Tipps für den Schwimmunterricht

---

## Unfallverhütung

Um Unfälle zu vermeiden, sollten Sie die folgenden Regeln beachten bzw. den Kindern vermitteln:

1. Die Anzahl der Schülerinnen und Schüler vor und nach dem Schwimmunterricht, aber auch vor dem Verlassen der Schwimmhalle, zählen.
2. Rennen ist verboten! (Rutschgefahr)
3. Zu Beginn der ersten Schwimmstunde alle Kinder im Nichtschwimmerbecken vorschwimmen lassen. Dann die Kinder in Gruppen wie z. B. Delfine (= Nichtschwimmer) und Wale (= Schwimmer) einteilen und die Namen aufschreiben.
4. Die Schüler müssen stets Ihren Anweisungen folgen (Betreten der Schwimmhalle, Verhalten in der Schwimmhalle, Kabine und im Duschraum, Bus, Sprunggebote, Tauchgebote, Untertauchen und Schubsen sind verboten etc.)!
5. Die Kinder müssen sich stets abmelden und wieder anmelden, wenn Sie z. B. zur Toilette gehen.
6. Rutschregeln besprechen (Abstand wahren, leise rutschen, keinen Stau in der Rutsche verursachen, Auffangbecken sofort verlassen usw.)
7. Regeln beim Wasserspringen besprechen (normaler Badebetrieb findet nicht statt, Wasserfläche muss vor dem Sprung frei sein, Wassertiefe mindestens 1,80 m, Eintauchstelle zügig verlassen, zur richtigen Seite hinausschwimmen)
8. Sie positionieren sich außerhalb des Schwimmbeckens so, dass Sie alle Kinder im Blick haben, vor allem beim Tauchen, Rutschen, Wasserspringen und (ersten) Schwimmen im Schwimmerbereich.
9. Wenn ein Hubboden verstellt wird, befindet sich niemand im Wasser!
10. Tiefe Wasserstellen immer durch eine Leine vom Nichtschwimmerbereich trennen.

Sollte ein Kind gegen die Regeln verstoßen, sollten Sie angemessen reagieren: z. B. einige Minuten auf der Bank pausieren bis hin zum völligen Ausschluss von der restlichen oder/und nächsten Schwimmstunde.

Erklären Sie dem Kind die Bestrafung, denn im Schwimmunterricht können Regelverstöße gra-

vierende Folgen für das Kind oder Mitschülerinnen und Mitschüler, aber auch für Sie haben!

## Schwimmkleidung und Ausrüstung

### Schwimmkleidung

Die Schwimmkleidung besteht am besten aus Badehose oder Badeanzug und Badekappe. Bei muslimischen Schülerinnen sollte mit der Schulleitung und den Eltern abgesprochen werden, welche Schwimmkleidung die Mädchen tragen (evtl. Burkini).

Die Badebekleidung sollte grundsätzlich eng anliegen. Lockere Schwimmbekleidung wie Boxershorts, Bikinis o. Ä. sind beim Schwimmen unbequem, erschweren die Schwimmbewegung und machen langsam. Die Träger bei Schwimmanzügen sollten hinten möglichst gekreuzt sein. Badehosen sollten ein Band im Bündchen haben.

Kinder mit langen Haaren sollten eine Badekappe tragen. Es ist sinnvoll, die Haare vor dem Überziehen der Badekappe mit einem Haargummi zu einem Zopf zu binden.

Bei der Wassergewöhnung brauchen die Kinder noch keine Schwimmbrillen. Sie sollten Ihren Schwimmanfängerinnen und Schwimmanfängern das Tragen von Schwimmbrillen aber nicht verbieten. Manche Kinder brauchen die Schwimmbrille für ein sicheres Gefühl im Wasser.

### Ausrüstung (in der Schwimmtasche)

Neben einem Handtuch und Duschsachen können die Kinder evtl. auch Badeschlappen und einen Föhn mitnehmen.

## An- und Ausziehen, Verhalten in der Kabine und Dusche

Zählen Sie die Kinder zu Beginn.

Nach Betreten des Schwimmbades erinnern Sie die Kinder an schnelles und leises Umziehen. Jedes Kind sollte in der Umkleidekabine genug Platz zum An- und Ausziehen haben. Achten Sie dabei auch darauf, dass die Kinder ihre Kleidung ordentlich auf die Bank legen, damit sie nicht auf den nassen Boden fällt. Uhren und Schmuck werden abgelegt!

# 1 Informationen und Tipps für den Schwimmunterricht

---

Wenn alle Jungen fertig sind, geht der Lehrer/Begleiter mit ihnen zu den Duschen – analog dazu die Mädchen mit der Lehrerin/Begleiterin. Die Kinder duschen sich leise ab.

Wichtig: Die Kinder dürfen die Schwimmhalle erst betreten, wenn Sie es erlauben!

Nach dem Schwimmunterricht stellen sich die Schülerinnen und Schüler in der Schwimmhalle zu zweit auf und Sie zählen die Anzahl. Nach dem Anziehen und Föhnen schauen Sie in die Kabinen nach vergessenen Dingen und restlichen Kindern. Zählen Sie am Ausgang letztmalig die Kinder und gehen erst dann gemeinsam zurück zur Schule oder zum Bus.

## In der Schwimmhalle

Als Voraussetzung für den Schwimmunterricht in Hallen- und Freibädern muss gewährleistet sein, dass der öffentliche Badebetrieb durch eine Leine vom Schwimmunterricht getrennt ist (sofern öffentlicher Badebetrieb stattfindet).

Werden mehrere Lerngruppen in einem Schwimmbecken unterrichtet, sollte der Unterricht in der Regel in abgegrenzten Bereichen durchgeführt werden.

Jeweils vor Beginn einer Unterrichtseinheit im Schwimmen müssen Sie sich über die Sicherheits- und Rettungsvorkehrungen und die Badeordnung der jeweiligen Schwimmstätte informieren.

Informieren Sie die Kinder über die Gefahren, Vorsichtsmaßnahmen und Baderegeln.

Sie und weitere Aufsicht führende Personen müssen während des Schwimmunterrichts Schwimm- oder Sportbekleidung tragen.

Überprüfen Sie die Vollzähligkeit der Lerngruppe jeweils

- a) vor dem Betreten der Schwimmstätte,
- b) unmittelbar nach dem Verlassen des Schwimmbeckens (in der Regel vor dem Umkleiden) und
- c) vor dem Verlassen der Schwimmstätte.
  - Niemand geht ohne Ihre Erlaubnis ins Wasser!
  - Besprechen Sie die wichtigsten Baderegeln.
  - Achten Sie von Beginn an auf konsequente Regeleinhaltung!

- Lassen Sie jedes Kind im Nichtschwimmerbecken vorschwimmen.
- Lassen Sie die Kinder beim Holen von Schwimmhilfen und Spielsachen mithelfen.
- Beenden Sie jede Schwimmstunde in Ruhe und lassen Sie die Kinder sich zu zweit aufstellen und in die Duschräume und Kabinen gehen, nicht rennen.

## Wassergewöhnung, Wasserbewältigung und Anfängerschwimmen

### Wassergewöhnung:

Unter Wassergewöhnung wird das Kennenlernen, Erleben und Gewöhnen an die Eigenschaften des Wassers verstanden. Die Kinder müssen sich mit Kälte, Widerstand, Druck und Auftrieb vertraut machen. Sie lernen durch Laufen, Hüpfen und Springen, sich im Wasser zu bewegen und sich an Spritzwasser zu gewöhnen. Sie lernen, mit dem Kopf unterzutauchen, die Augen unter Wasser zu öffnen, unter Wasser auszuatmen und in Bauch- und Rückenlage im Wasser zu schweben und sich wiederaufzurichten. Dann üben die Kinder auf- und abzutauchen sowie durch das Wasser zu gleiten und zu springen. Legen Sie immer Schwimmhilfen bereit, die die Kinder jederzeit benutzen dürfen: Nudeln, Bretter, Schwimmflügel usw.

Vor der ersten Schwimmstunde ist es sinnvoll, bereits im normalen Unterricht mit den Kindern über die Schwimmerfahrungen, Baderegeln, aber auch Ängste zu sprechen. Verabreden Sie mit ängstlichen oder wasserscheuen Kindern einige Maßnahmen, z. B.:

- Du darfst erst zuschauen.
- Du darfst auf der Treppe des Nichtschwimmerbeckens bleiben.
- Ich stehe immer in deiner Nähe, wenn du ins Wasser gehst.
- Du darfst Schwimmflügel mitnehmen.
- Ich gebe dir eine Schwimnudel.
- Du darfst immer eine Pause machen. (Dies gilt natürlich immer für alle Kinder!)

Zwingen Sie ängstliche oder wasserscheue Kinder niemals zum Schwimmen! Lassen Sie diesen Schülerinnen und Schülern Zeit, sich an das Element Wasser zu gewöhnen.

# 1 Informationen und Tipps für den Schwimmunterricht

Bevor die Kinder ins Nichtschwimmerbecken gehen, sollten Sie es mit einer Trennleine in der Mitte teilen. Da die Wassertiefe größer wird, je weiter die Kinder ins Wasser gehen, ist so gewährleistet, dass auch bei kleinen Schülerinnen und Schülern das Wasser höchstens bis zur Brust reicht.

Ab der ersten Schwimmstunde müssen sich Schwimmanfängerinnen und -anfänger zuerst an das Wasser gewöhnen und es anschließend bewältigen. Dies ist eine wichtige Phase vor dem Beginn der Vermittlung der Schwimmtechniken, da Ängste abgebaut, Freude am Wasser aufgebaut und die Grundlagen für das Lernen der Schwimmstile gelegt werden.

## Wasserbewältigung:

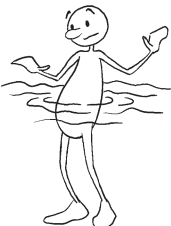
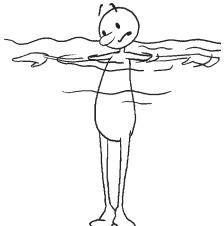
Wenn sich die Schwimmanfängerinnen und -anfänger an das Wasser gewöhnt haben, üben sie, das Wasser zu bewältigen. Wasserbewältigung ist die Fähigkeit, die Eigenschaften des Wassers zu beherrschen und sie für die eigene Fortbewegung zu nutzen:

Die Kinder erfahren, nutzen und widerstehen dem Auftrieb (sich vom Wasser tragen lassen, gleiten und abtauchen können). Sie nutzen den Wasserwiderstand zur Fortbewegung (sich vom Wasser abdrücken und sich fortbewegen). Die Kinder lernen einfache Sprünge kennen, hauptsächlich Fußsprungvarianten.

Zu den Schwerpunkten der Wasserbewältigung in schulertiefem Wasser gehören:

- a) Tauchen, b) Springen, c) Atmen, d) Schweben, e) Gleiten.

Die Wassergewöhnungsübungen und Wasserbewältigungsübungen finden statt

in knie- bis brusttiefem Wasser:	in brust- bis schulertiefem Wasser:
	

## Anfängerschwimmen:

Beim Anfängerschwimmen sollten die Kinder im schulter- bis knietiefem Wasser (evtl. Hubboden einstellen), dann im tiefen Wasser (= Schwimmerbecken) schwimmen können. Dabei sollten die Kinder Grundlagen des Brustschwimmstils und des Kraulschwimmstils beherrschen, aber auch einen Fußsprung vom Nichtschwimmerbeckenrand und dann vom Schwimmerbeckenrand machen können. Ein Ziel des Anfängerschwimmens ist es, die Kinder auf das Frühschwimmerabzeichen „Seepferdchen“ vorzubereiten.

Hingewiesen sei noch auf folgende typische Fehler, die oft beim Erlernen des Brust- und Kraulschwimmens auftreten:

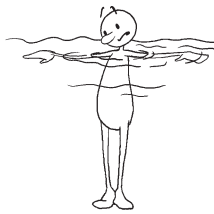
## Häufige Fehler beim Brustschwimmen:

- a) Die Arme sind zu Beginn der Zugphase nicht komplett gestreckt.
- b) Die Hände stehen in ihrer Antriebsphase nicht senkrecht zur Schwimmrichtung.
- c) Die Ellenbogen werden zu weit nach hinten geführt.
- d) Die Knie werden zu weit bzw. unterhalb des Bauches gezogen.
- e) Der Kopf wird zum Atmen zu früh und zu sehr angehoben.
- f) Die Schwimmelage ist zu steil.
- g) Die Beinbewegungen sind asymmetrisch („Schere“).
- h) Die Beinbewegung wird nicht beendet (das Schließen der Füße fehlt).

## Fehler beim Kraulschwimmen:

- a) Die Arme werden über Wasser gestreckt (nicht gebeugt) nach vorne geführt.
- b) Die Hand geht vor der Stirn (nicht weit vorne) ins Wasser.
- c) Die Schwimmelage ist zu steil, d.h., die Hüfte liegt tiefer als die Schultern.
- d) Der Kopf wird beim Einatmen zu sehr (nach vorne) angehoben, dadurch sinken die Beine ab.
- e) Die Fußgelenke sind nicht ausreichend gestreckt und bremsen so beim Schwimmen.
- f) Die Beine schlagen zu weit aus dem Wasser.
- g) Mit den Beinen wird „Rad gefahren“ (dann bremst die Vorderseite des Oberschenkels).

## 2 Baderegeln



**1. Gehe als Nichtschwimmer nur bis zur Brust ins Wasser!**



**2. Rufe nie um Hilfe, wenn du nicht wirklich in Gefahr bist. Hilf aber anderen, wenn Hilfe nottut!**



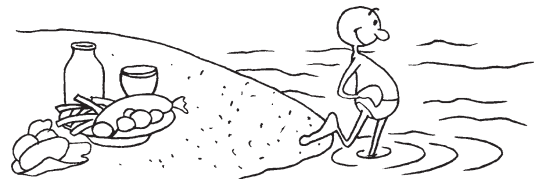
**3. Achte auf die Wassertemperatur! Kühle dich ab, bevor du ins Wasser gehst. Verlasse das Wasser sofort, wenn du frierst!**



**4. Springe nur, wenn das Wasser unter dir tief genug und frei ist!**



**5. Nimm Rücksicht auf andere Badende, besonders auf andere Badegäste, Kleinkinder und Schülerinnen und Schüler!**



**6. Bade nicht mit vollem Magen!**



**7. Tauche nicht bei Trommelfellschaden und Erkältungen.**



**8. Springe nicht erhitzt ins Wasser! Vermeide daher lange Sonnenbäder.**



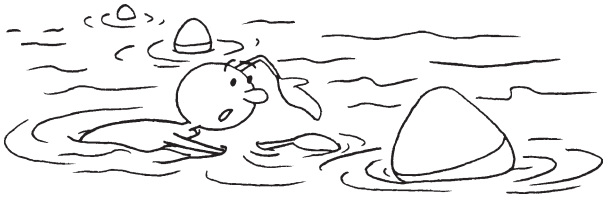
**9. Schwimme nicht, wenn du krank bist oder dich nicht wohl fühlst!**



**10. Trockne dich nach dem Baden ab! Ziehe trockene Kleidung an.**



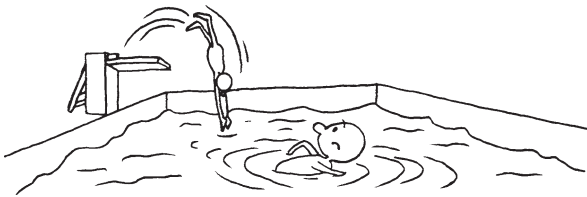
## 2 Baderegeln



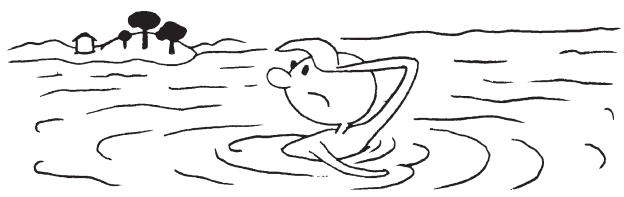
**11. Beachte Begrenzungen (z.B. Leinen)!**



**12. Schwimme als Nichtschwimmer nie mit Luftmatratzen oder Schwimmreifen im tiefen Wasser!**



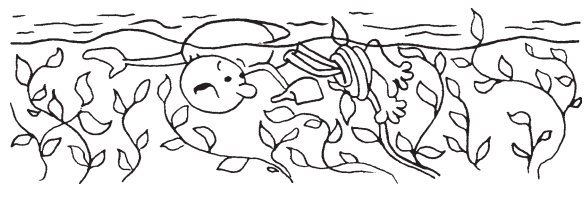
**13. Schwimme nie im Bereich von Sprungbrettern!**



**14. Schwimme in offenen Gewässern nie lange Strecken!**



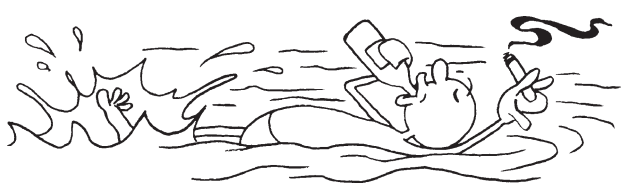
**15. Bleibe weg von Wasserfahrzeugen!**



**16. Meide Sumpf- und Wasserpflanzen!**



**17. Bei Gewitter ist das Baden lebensgefährlich! Verlasse sofort das Wasser!**



**18. Wassersport, Drogen, Nikotin und Alkohol gehören nicht zusammen!**

### 3 Unsere Regeln im Schwimmunterricht

- 1 Wir holen in Ruhe unsere Schwimmbeutel und stellen uns an der vereinbarten Stelle auf.
- 2 Wir flüstern bzw. sprechen leise während der Busfahrt / auf dem Weg zur Schwimmhalle.
- 3 Wir ziehen uns zügig und leise in der Umkleidekabine um.
- 4 Wir legen Uhren und Schmuck ab.
- 5 Wir binden lange Haare mit einem Haarband zusammen oder setzen eine Badekappe auf.
- 6 Wir gehen stets langsam und rennen nicht.
- 7 Wir dürfen die Schwimmhalle erst betreten, wenn unsere Lehrerin / unser Lehrer es erlaubt.
- 8 Wir gehen ohne Erlaubnis nicht ins Wasser.
- 9 Wir achten auf die Zeichen unserer Lehrerin / unseres Lehrers! Bei Gesprächen sind wir leise und hören zu.
- 10 Wenn wir z.B. zur Toilette gehen, melden wir uns immer bei der Lehrerin / dem Lehrer ab und wieder an.
- 11 Das Springen vom Beckenrand ist ohne Erlaubnis der Lehrerin / des Lehrers verboten!
- 12 Das Schubsen ins und das Drücken unter Wasser sind verboten!



## 4 Elternbrief

---

Liebe Eltern der Klasse \_\_\_\_\_,

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

Ihr Kind hat in diesem Schuljahr/Schulhalbjahr Schwimmunterricht. Bitte üben Sie mit Ihrem Kind das zügige An- und Ausziehen der Kleidung und das Föhnen der Haare. Es wäre toll, wenn Sie mit Ihrem Kind auch im Schwimmbad oder Freibad spielen und das Schwimmen üben.

Hier einige Informationen für Sie zur Schwimmkleidung, zum Ablauf, zu den Inhalten und Regeln:

---

---

---

---

Bitte geben Sie Ihrem Kind den ausgefüllten Abschnitt (siehe unten) unterschrieben mit.

Mit freundlichem Gruß

\_\_\_\_\_



Name der Schülerin/des Schülers: \_\_\_\_\_ Klasse: \_\_\_\_\_

### Unser Kind hat...

kein Schwimmbzeichen.

das Bronze-Abzeichen.

das Seepferdchen.

das Silber- oder Gold-Abzeichen.

Hinweise zur Schwimmfähigkeit oder Sonstiges:

---

---

---

Unterschrift eines Erziehungsberechtigten:

\_\_\_\_\_

## Bronze-Urkunde für



\_\_\_\_\_

**Du hast dich ans hüft- und brusttiefe Wasser gewöhnt. Du bist ein kleiner Seestern.  
Toll! Weiter so!**

\_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift



## Silber-Urkunde für



\_\_\_\_\_

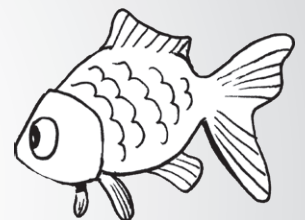
**Du hast das schultertiefe Wasser bewältigt. Du bist eine kleine Qualle.  
Toll! Weiter so!**

\_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift



## Gold-Urkunde für

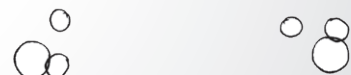


\_\_\_\_\_

**Du kannst dich im kintiefen Wasser fortbewegen. Du schwimmst im Wasser schon wie ein kleiner Fisch. Toll! Weiter so!**

\_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift



# 6 Lernstandsbogen

Lernstandsbogen für die Klasse \_\_\_\_\_ Zeitraum: \_\_\_\_\_

Hier können Sie zu jedem Kind Lernvoraussetzungen, Lernstand, Hilfsmaßnahmen, Stärken, Schwächen, bestandene Prüfungen usw. stichwortartig eintragen.

Namen	Bronze-Führerschein: Wassergewöhnung	Silber-Führerschein: Wasserbewältigung	Gold-Führerschein: Anfängerschwimmen
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			

## 7 Das Bronze-Training: Übersicht über das Bronze-Training



Name der Übung	Schwerpunkt
<b>Bronze-Training 1</b>	
Baderegeln und Gebote für den Schwimmunterricht	Das richtige Verhalten im Schwimmunterricht erlernen
<b>Bronze-Training 2</b>	
2.1 Duschkreis	Wassergewöhnung an Land; Gewöhnung an Spritzwasser
2.2 Treppensitzen	Gewöhnen an das Wasser
2.3 Leiterrunde	Gehen im Wasser
<b>Bronze-Training 3</b>	
3.1 Ein Partnerkind führt	Gehen im Wasser
3.2 Wassergang	Verschiedene Bewegungsformen im Wasser
3.3 Wassergang mit Partnerkind	Verschiedene Bewegungsformen im Wasser mit Partnerkind
<b>Bronze-Training 4</b>	
4.1 Wasser spritzen	Gewöhnen an Wasserspritzer
4.2 Wasser auf das Gesicht	Gewöhnen an Wasser auf dem Gesicht
4.3 Atmen und blubbern	In das Wasser atmen, kleine Tauchübungen
<b>Bronze-Training 5</b>	
5.1 Wie ein Löwe	Den Kopf unter Wasser nehmen und länger unter Wasser bleiben
5.2 Blubberblasen	Unter Wasser gezielt ausatmen
5.3 Liegestütz-Tauchen	Den Kopf unter Wasser nehmen
<b>Bronze-Training 6</b>	
6.1 Hindernis-Tauchen	Unter einem kleinen Hindernis durchtauchen
6.2 Gleiten mit Partnern	Erste Erfahrungen des Gleitens im Wasser mithilfe anderer Kinder
6.3 Drehen um die eigene Achse	Bewegen/Drehen im Wasser
<b>Bronze-Training 7</b>	
7.1 Tauchen zum Boden	Zum Boden tauchen und dort kurz bleiben
7.2 Treppensprung	In das Wasser springen
7.3 Hüpfen wie ein Flummi	Im Wasser hüpfen
<b>Bronze-Training 8</b>	
8.1 Treppensprung-Wettbewerb	In das Wasser springen; im Wettbewerb mit anderen Kindern mutig in das Wasser springen
8.2 Sprünge erfinden	Kreativ ins Wasser springen
8.3 Tragen im Team	Ein anderes Kind durch das Wasser tragen
<b>Bronze-Training 9</b>	
9.1 Auf dem Rücken 1	Im Wasser auf den Rücken legen und von anderen Kindern bewegt werden
9.2 Auf dem Rücken 2	Im Wasser auf den Rücken legen und von anderen Kindern bewegt werden
9.3 Abschleppen	Sich in Brustlage von einem anderen Kind durchs Wasser ziehen lassen

### Spiele im Wasser

Waschanlage	Von anderen Kindern intensiv mit Wasser bespritzt werden
Schwimmbrett-Rodeo	Sich möglichst lange auf einem Schwimmbrett halten/Balance im Wasser
Tiere im Wasser	Bewegen im Wasser
Wasserpolonäse	Bewegen im Wasser
Wassermühle	Bewegen im Wasser
Aufräumspiel	Bewegen im Wasser/Gegenstände im Wasser transportieren

### Bronze-Generalprobe

### Bronze-Prüfung

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Der Schwimm-Führerschein: Anfängerschwimmen*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)

