

KONTAKT

Informationen, wann und wo Schwimmkurse angeboten werden, erhalten Sie bei den örtlichen Schwimmvereinen.



Geschäftsstelle des Schwimmverbandes NRW e.V.

Friedrich-Alfred-Straße 25
47055 Duisburg

Tel.: 0203 / 393 668 0

Fax: 0203 / 393 668 10

Mail: info@schwimmverband.nrw

WWW.SCHWIMMVERBAND.NRW
WWW.FACEBOOK.COM/SWIMNRW



© nd8000 / Fotolia

ALLER ANFANG IST... LEICHT.
Einstieg in die Schwimmbildung

Tipps und Tricks
für Eltern und Angehörige



© yanlev / Fotolia.

MEIN KIND SOLL SCHWIMMEN LERNEN – UND NUN?



Kinder müssen schwimmen lernen – das ist klar. Ohne Schwimmen werden Familienausflüge, Badeurlaube, Klassenfahrten, sowie viele Wasser- und Trendsportarten schnell zum Risiko.

Doch wie Sorge ich dafür, dass mein Kind schwimmen lernt? Was gehört eigentlich alles zu einer guten Schwimmbildung? Kann ich mein Kind beim Schwimmenlernen unterstützen, auch wenn es einen Schwimmkurs besucht – wenn ja, wie?

Wir haben für Sie einige Hinweise und Vorschläge zusammengestellt, die Ihrem Kind und Ihnen während der Schwimmbildung helfen.

- Suchen Sie früh und häufig den Kontakt mit dem Wasser. Hierzu eignen sich Badewanne, Planschbecken und Nichtschwimmerbecken.
- Kleine Übungen, wie „Spritzspiele“, Plantschen, ins Wasser blubbern usw. helfen erste Ängste und Vorbehalte abzubauen. Helfen Sie Ihrem Kind dabei, sich an das Wasser zu **gewöhnen**.
- Kinder sind verspielt – experimentieren und ausprobieren gehören zur Schwimmbildung dazu.
- Bevor Sie mit dem „Schwimmen“ anfangen: Geben Sie Ihrem Kind ausreichend Gelegenheit Eigenschaften wie Druck, Auftrieb, Temperatur und Widerstand im Wasser kennenzulernen. Danach kann Ihr Kind beginnen, diese Eigenschaften zu nutzen, sie zu **bewältigen**.

- ☞ Rollen, Springen, Tauchen, Gleiten und Schweben sind wesentliche Voraussetzungen für sicheres Schwimmen.
- ☞ Üben bedeutet nicht immer ein und dasselbe zu wiederholen – bieten Sie abwechslungsreiche Bewegungsaufgaben.
- ☞ Zwingen Sie Ihr Kind NIEMALS zu Aufgaben, vor denen es sich fürchtet. Das Kind „ins kalte Wasser stoßen“ ist hier völlig fehl am Platz. Vertrauen ist Ihr effektivstes Hilfsmittel – zerstören Sie es nicht. Helfen Sie Ihrem Kind stattdessen durch schrittweise Annäherung, die Angst abzubauen.
- ☞ Verwenden Sie Schwimmhilfen nur, wenn sie wirklich nötig sind. Ihr Kind soll lernen, sich auf seine eigenen Fähigkeiten zu verlassen, nicht auf die Schwimmhilfe.
- ☞ Üben und Spielen Sie mit Ihrem Kind neben dem Schwimmkurs/Unterricht (in Absprache mit der Kursleitung). Achten Sie darauf, dem Kind ausreichend Freiraum für eigene Erfahrungen zu gewähren.
- ☞ Nur wenn Sie sich selber mit Freude und Sicherheit im Wasser bewegen, können Sie Ihrem Kind diese Freude und Sicherheit im Wasser vermitteln.

- ☞ Wenn Sie sich unwohl und unsicher fühlen, holen Sie sich Hilfe und Rat bei einem erfahrenen Schwimmlehrer oder Übungsleiter.
- ☞ Wenn Ihr Kind einen Schwimmkurs besucht, halten Sie sich während der Kurszeit möglichst nicht am Becken auf. Ihr Kind wird dadurch abgelenkt und der Lernprozess gestört. Nicht nur Ihr Übungsleiter wird es Ihnen danken!





Vielseitigkeit ist ein wichtiger Bestandteil der Schwimmausbildung.

Ein Kind, das sich nur „Überwasser halten kann“ wird nie ein sicherer Schwimmer. Es muss sich **sicher** im, am, unter und ins Wasser **bewegen** können.

Hat Ihr Kind sich mit den Eigenschaften des Wassers vertraut gemacht und weiß diese zu nutzen, dann – und erst dann – beginnen Sie mit dem gezielten Erlernen einer Schwimmtechnik, um sich im Wasser sicher und gut (fort) zu bewegen.

Wenn mit der ersten Schwimmart begonnen wird, dann verlangen Sie keine perfekte Ausführung. Bekannte Bewegungsmuster werden abgewandelt und nähern sich nach und nach der Endform an (z. B. vom „Hundepaddeln“ zum Kraulschwimmen).

SCHWIMMKURSE VOR ORT

Mit Rund 600 Vereinen können wir flächendeckend in ganz NRW Schwimmkurse anbieten.

Seit vielen Jahren kümmern sich die Schwimmvereine in NRW jährlich um mehr als 50.000 Schwimmanfänger. Wann und wo Kurse angeboten werden, erfahren Sie bei Ihrem Schwimmverein vor Ort.

QUALIFIZIERUNGS- ANGEBOTE IN NRW

Der Schwimmverband NRW e.V. und seine Untergliederungen bieten Ihnen eine Vielzahl an Aus-, Fort- und Weiterbildungen.

Vom Helfer am und neben dem Beckenrand bis hin zum Trainer von Spitzenathleten sind wir Ihr Ausbilder Nr. 1 in NRW.

Egal ob Tages-, Wochenend- oder mehrteiliger Lehrgang – wir haben das passende Angebot für Sie in Ihrer Nähe.

**Unsere Angebote
finden Sie auf:
www.schwimmverband.nrw**