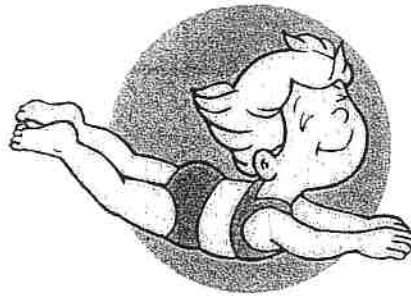


Informationen zum Schwimmunterricht



Sehr geehrte Eltern,

Spielen und sich bewegen im Wasser zählen bei vielen Kindern zu den beliebtesten sportlichen Freizeitbeschäftigungen. Aber nur wer schwimmen kann, kann das Medium Wasser als vielfältiges Bewegungsfeld **angstfrei und sicher** erleben.

Mit dem neuen Schuljahr beginnt für Ihr Kind der Schwimmunterricht. Unser Ziel soll es sein, dass jeder Schüler das Schwimmen erlernt bzw. vorhandene Fähigkeiten und Fertigkeiten erweitert und festigt, um somit **Wassersicherheit** auch im tiefen Wasser zu erlangen.

Wassersicherheit bedeutet:

- auf dem Rücken genauso gut schwimmen zu können, wie auf dem Bauch
- 15 Minuten ohne Halt und ohne Hilfe schwimmen zu können
- beim Wasserschlucken nicht anhalten zu müssen
- sich auch unter Wasser gut zurechtzufinden
- mehrere Sprünge zu beherrschen

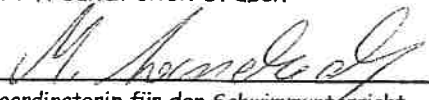
Zum Halbjahr und zum Ende des Schuljahres bekommt Ihr Kind eine Zensur für das Stoffgebiet Schwimmen, die in die Sportnote einfließt.

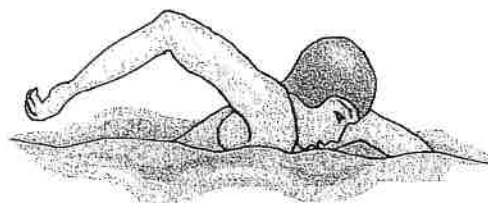
Am Ende des Schwimmkurses legen die Kinder die Prüfungen für den Erwerb des Jugendschwimmpasses in Bronze oder in Silber ab.

Bei der Vorbereitung Ihres Kindes auf den Schwimmunterricht und für einen erfolgreichen Abschluss des Schwimmkurses können auch Sie, liebe Eltern, einen ganz entscheidenden Beitrag leisten. Mit den folgenden Hinweisen und Anregungen möchten wir Ihnen helfen, Ihr Kind, insbesondere wenn es ein Nichtschwimmer ist, gut auf den Schwimmunterricht vorzubereiten und ihm einen angstfreien und problemlosen Start zu ermöglichen.

Wir würden uns sehr über Ihre Unterstützung freuen und hoffen auf eine gute Zusammenarbeit.

Mit freundlichen Grüßen


Koordinatorin für den Schwimmunterricht



Für den Schwimmunterricht benötigt Ihr Kind folgende Sachen:

- gut sitzende Badehose (keine weiten Badeshorts) bzw. Badeanzug
- eine gut sitzende **Badekappe**, die auf der Stirn deutlich mit dem Vornamen beschriftet ist (Mädchen mit längeren Haaren empfehlen wir eine Badekappe aus Gummi)
- Duschbad
- ein großes Handtuch
- eine **Kopfbedeckung** für die Zeit nach dem Schwimmunterricht angepasst an die jeweilige Jahreszeit
- Haargummi für Mädchen mit langen Haaren
- Badelatschen empfehlen wir



Dazu noch einige Tipps, die eventuell wichtig sind, denn Sie kennen Ihr Kind am besten:

Üben Sie mit Ihrem Kind zu Hause:

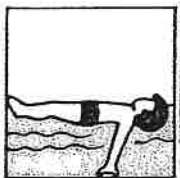
- das Packen des Schwimmbeutels (denn später soll es dafür allein verantwortlich sein)
- das zügige Aus - und Ankleiden
- das gründliche **Duschen ohne Badebekleidung** (nass machen - ganzen Körper einseifen - Schaum abduschen) und das gründliche Abtrocknen des Körpers, besonders der langen Haare
- sich an kühleres Wasser zu gewöhnen

Schmuck darf während des Schwimmunterrichts nicht getragen werden.

Im Anfangsunterricht tragen die Kinder zur Wassergewöhnung und zum Erreichen einer grundlegenden Wassersicherheit **keine Schwimmbrillen**, so dass sie auch in unverhofften Situationen ohne Panik und richtig reagieren können. (Ausnahme - gesundheitliche Gründe, dann ärztliches Attest und persönliche Absprache mit Schwimmlehrer/in)

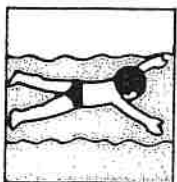
Sollte Ihr Kind noch Nichtschwimmer und/oder noch ängstlich im Wasser sein, dann können folgende Übungen zu Hause oder beim Baden im flachen Wasser zur Vorbereitung auf den Schwimmunterricht hilfreich sein:

- Gesicht in ein mit lauwarmen Wasser gefülltes Waschbecken eintauchen, dabei die Luft langsam ausblubbern, mehrmals wiederholen



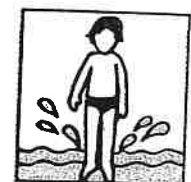
- in der Badewanne oder im flachen Gewässer in Rückenlage auf der Oberfläche schweben, sich notfalls auf dem Boden abstützen

- mit dem ganzen Kopf untertauchen, Luft anhalten, Augen öffnen und einen Gegenstand heraufholen



- in Bauchlage mit /ohne Schwimmhilfen auf dem Wasser schweben (Seestern), Gesicht dabei ins Wasser tauchen

- Fußsprung vom Beckenrand ins brusttiefe Wasser, zuerst mit Handfassung, danach ohne



Während des Schwimmunterrichts bleibt die Halle für Eltern geschlossen. Für Gespräche und in begründeten Fällen auch für Besuche melden Sie sich bitte beim Schwimmlehrer mindestens einen Tag vorher, um gegebenenfalls einen geeigneten Zeitpunkt zu finden.

Telefonnummer der Schwimmhalle : 03971/210556

Mo - Do 8.00 - 11.30 Uhr