



Kinder müssen schwimmen lernen!

Informationen für
Eltern, Erzieher und Lehrer

Bayerischer Schwimmverband e.V.
Georg-Brauchle-Ring 93
80992 München

Tel.: 089/15702-562 (-312)

Fax: 089/15702-580

E-Mail:

Rautert.Bayer.Schwimmverband@t-online.de

Internet: www.bayerischer-schwimmverband.de





„Kinder müssen schwimmen lernen!“ - nicht um Weltklasseathleten zu werden, nicht um in unglaublicher Geschwindigkeit und bestechender Eleganz durchs Wasser zu gleiten, sondern um sich sicher im Wasser bewegen zu können und sich damit ein ungemein faszinierendes Element mit hohem Freizeitwert zu erschließen.

Die Bayerische Staatsregierung misst deshalb dem Erwerb grundlegender Fertigkeiten im Bereich des Schwimmens große Bedeutung bei. In allen Schularten und über alle Jahrgangsstufen hinweg ist der Schwimmunterricht entsprechend den Lehrplänen für das Fach Sport verbindlicher Bestandteil des Sportunterrichts. Von der Jahrgangsstufe 1 der Grundschule an steht dabei nicht nur das Erlernen von Schwimmtechniken im Mittelpunkt des Sportunterrichts, sondern auch das Verinnerlichen elementarer Bade-, Sicherheits- und Hygieneregeln sowie der Erwerb von grundlegenden Fertigkeiten der Selbst- bzw. Fremdrettung.

Die Sicherheit von Kindern im Wasser kann jedoch nicht in der alleinigen Verantwortung des Staates gesehen werden. Vielmehr geht es dabei ganz wesentlich auch um die Eigen- und Mitverantwortung der Eltern. Die Initiative „Kinder müssen schwimmen lernen“ des Bayerischen Schwimmverbandes arbeitet dies sehr deutlich

heraus und stellt sich in überaus überzeugender Weise in den Dienst der buchstäblich lebenswichtigen Aufgabe, Kindern das sichere Bewegen im Wasser zu ermöglichen.

Für dieses außerordentliche Engagement danke ich dem Bayerischen Schwimmverband, seinen Vereinen und natürlich allen ehrenamtlich Tätigen persönlich und im Namen der Bayerischen Staatsregierung sehr herzlich. Um meine Unterstützung für die Initiative deutlich herauszustellen, habe ich sehr gerne die Schirmherrschaft übernommen. Der Initiative „Kinder müssen schwimmen lernen“ des Bayerischen Schwimmverbandes wünsche ich gutes Gelingen und den Kindern viel Freude im „nassen Element“.

München, im Februar 2007

Siegfried Schneider
Bayerischer Staatsminister für Unterricht und Kultus



Schwimmen lernen? Na klar!



Wasserplanschen und Schwimmen ist für Kinder das reinste Vergnügen. Die Faszination für das nasse Element steckt in uns!

Egal ob im Schwimmbad, am Strand oder am Badesee – selbst wenn wir uns im Wasser wohl und geborgen fühlen, dürfen die Risiken nicht außer Acht gelassen werden. Besonders Kinder können häufig die Gefahren nicht abschätzen und deshalb in lebensbedrohliche Situationen geraten.

Immer mehr Nichtschwimmer

Der gesellschaftliche Wandel und die damit einhergehende Veränderung der Freizeitgestaltung verdeutlichen die Notwendigkeit, dass die Kinder bereits im Vorschulalter grundlegende Erfahrungen mit dem Element „Wasser“ sammeln. Gut haben es die Kinder, deren Eltern selbst aktiv werden und dafür sorgen, dass ihr Kind schwimmen lernt!

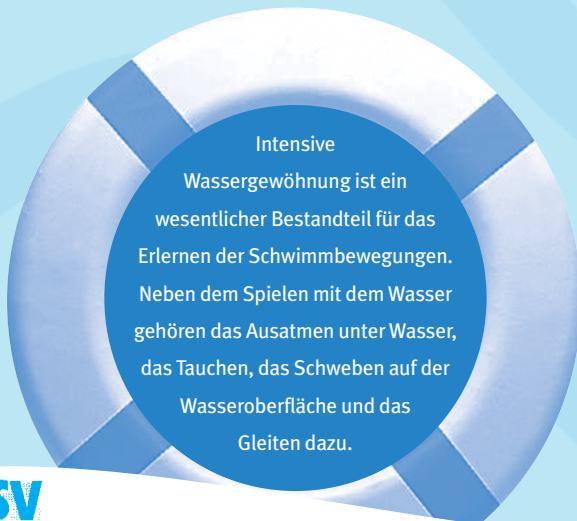


Wassergewöhnung schafft Vertrauen

Der vertraute Umgang mit Wasser ist für Kinder eine wichtige Voraussetzung, um das Schwimmen zu lernen. Eltern sollten deshalb mit ihren Kindern möglichst früh viel Zeit im Wasser verbringen. Das kann bereits zu Hause in der Badewanne beginnen und sich über das Planschbecken bis hin zum Nichtschwimmerbecken fortsetzen.

Die Kleinen lernen dabei die besonderen Eigenschaften des Wassers kennen. Sie verlieren die Scheu, erproben eigene Bewegungsmuster und stellen fest: „Das Wasser kann mich tragen!“

Mit etwa fünf Jahren sind Kinder alt genug, um schwimmen zu lernen und Sicherheit im Wasser zu erwerben. Es gibt auch Kinder, die das Schwimmen früher oder später lernen. Wann genau, das hängt von der individuellen motorischen Entwicklung ab.



Schwimmen macht stark und fit!

Schwimmen ist eine der beliebtesten Freizeitbeschäftigungen – quer durch alle Altersgruppen. Zusammen schwimmen, baden und toben macht nicht nur Spaß, es stärkt auch das Gemeinschaftsgefühl. Wer nicht schwimmen kann, steht sprichwörtlich am Rand und fühlt sich schnell ausgeschlossen.



Positive Impulse für die Entwicklung

Schwimmen ist die grundlegende Voraussetzung, damit sich ein Kind sicher im und am Wasser bewegen kann. Diese Sicherheit wirkt sich positiv auf die kindliche Entwicklung aus. Schwimmen unterstützt die Unabhängigkeit und stärkt die Selbstständigkeit sowie das Selbstbewusstsein.



Erfahrungen für alle Sinne

Im Wasser können die Kinder unterschiedliche Sinnes- und Bewegungserfahrungen machen: Sie erleben Druck, Widerstand und Auftrieb, das Wasser massiert das Gewebe und das Gleichgewichtsempfinden wird geschult. Durch verschiedene Reize erweitern sie ihr Körperbewusstsein. Damit eignet sich der Bewegungsraum Wasser auch für Kinder, die durch Behinderungen eingeschränkt sind.

Ideale Sportart

Aus gesundheitlicher Sicht gibt es für Kinder kaum einen besseren Sport: Schwimmen kräftigt die Muskulatur, verbessert die Ausdauer und das Koordinationsvermögen, steigert die Leistungsfähigkeit und stärkt die Abwehrkräfte. Durch die Auftriebskraft des Wassers werden Bänder, Sehnen und Gelenke entlastet – auch deshalb ist Schwimmen die ideale Sportart für Kinder mit Übergewicht oder Gelenkproblemen. Die Verletzungsgefahr ist zudem äußerst gering. Eltern, die ihren Kindern Spaß am Element Wasser vermitteln, leisten einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsvorsorge.

Wann sollen Kinder mit dem Schwimmen beginnen?



Schutz so früh wie möglich

Schwimmen eröffnet einen neuen Bewegungsraum. Es gilt: Je früher Kinder sich an das Element Wasser gewöhnen, desto besser. Je nach Alter und Entwicklungsstand gibt es für Kinder unterschiedliche Angebote:

Babys

Beim Baby- oder Säuglingsschwimmen, das ab etwa dem vierten Lebensmonat möglich ist, geht es um vielfältige Bewegungserfahrungen im warmen Wasser, die die gesamte kindliche Entwicklung positiv unterstützen sollen. Im direkten Hautkontakt mit den Eltern erfahren die Babys die Eigenschaften des Wassers wie Auftrieb, Druck und Widerstand.

Klein- und Kindergartenkinder

Für Kinder zwischen einem und vier Jahren werden Wassergewöhnungskurse angeboten. Dabei geht es um Spiel und Spaß, ängstlichen Kindern soll die Furcht genommen werden. Einfache Übungen machen mit dem nassen Element vertraut und fördern zugleich die Gesundheit und die Bewegungsfreude.



Vor- und Grundschul Kinder

Ab etwa vier Jahren erlernen Kinder spielerisch die Grundfertigkeiten Tauchen, Springen, Gleiten und Atmen. Als Einstieg empfehlen sich Wechselschwimmarten wie Kraul- und Rückenschwimmen. Das Erlernen gleichzeitiger Bewegungsabläufe wie beim Brustschwimmen ist für Kinder erst etwa ab dem fünften Lebensjahr möglich, wenn sie die Arm- und Beinbewegungen sowie die Atmung koordinieren können.



Wechselschwimmarten sind den Kindern von den täglichen Bewegungsabläufen bekannt. Ein Transfer vom Krabbeln und Laufen ins Wasser ist einfach. Gleichzeitige Bewegungen wie beim Brustschwimmen kommen beim Fortbewegen an Land weniger häufig vor.

Qualitätskriterien für einen guten Schwimmkurs



Eltern können ihren Kindern das Schwimmen selbst beibringen, wenn sie Zeit, Geduld und das nötige Wissen besitzen. Viele Kinder lernen aber besonders gern und schnell in einer Gruppe unter Gleichaltrigen – für sie ist ein Anfängerschwimmkurs sinnvoll.

Eltern sollten darauf achten, dass speziell geschulte Personen die Schwimmbildung betreuen.

Weitere wichtige Punkte, die bei der Auswahl eines guten Schwimmkurses helfen:

- ✓ Die Gruppenstärke ist altersabhängig. Grundsätzlich gilt: Kleine Gruppen ermöglichen eine individuelle Betreuung.
- ✓ Ein gutes Kursangebot hat ein klares Lernziel, wie zum Beispiel das Frühschwimmerabzeichen, bekannt als „Seepferdchen“.
- ✓ Für Kinder ist der Einstieg über die Wechselschlagschwimmarten wie Kraul- oder Rückenschwimmen ideal.
- ✓ Der Kurs sollte möglichst durchgehend von einer qualifizierten Person betreut werden.
- ✓ Gute Ausbilder schaffen ein vertrauensvolles Verhältnis und damit die beste Grundlage für den Erfolg. Lob und Ermutigung sind für Kinder besonders wichtig.
- ✓ Neben dem Schwimmen müssen die Kinder die Baderegeln erlernen, wie beispielsweise, dass man nur ins Wasser springt, wenn es tief genug ist oder dass man bei Gewitter das Wasser verlässt.

Wo können Kinder schwimmen lernen?

Schwimmvereine haben vielfältige Angebote

Schwimmvereine bieten ein umfassendes Kursprogramm für alle Altersstufen. Kinder werden in alters- und leistungsgerechte Gruppen eingeteilt. Sie können dort so lange üben, bis sie sich sicher fühlen. Ist das Gruppenziel erreicht, kann das Kind in die nächste Gruppe aufsteigen. Dieser Anreiz hilft, die Leistungen zu verbessern – ohne Druck, in einer bestimmten Zeit schwimmen zu lernen.

Bei fast allen Kursen kann man das Kind in einer Probestunde schnuppern lassen. Dieses Angebot sollten Eltern annehmen. Wer keinen Schwimmverein kennt, kann sich an ein Schwimmbad in der Nähe wenden. Dort gibt es Informationen zu Vereinen in der Umgebung. Auch Kinder, die weiterhin schwimmen möchten, finden dort vielfältige Angebote.

Neben den Vereinen geben auch die Wasserwacht, DLRG, Schwimmmeister und Privatschulen Schwimmunterricht.



Motivation für kleine Schwimmer



Abzeichen und Urkunden motivieren und fördern das Durchhalten beim Schwimmen lernen.

Schwimmabzeichen für Schwimmanfänger

Das bekannteste Abzeichen ist sicherlich das **Seepferdchen (Frühschwimmer)**. Dazu müssen die Kinder 25 Meter schwimmen können, vom Rand ins tiefe Wasser springen und aus brusthohem Wasser zwei Tauchringe heraufholen. Das Seepferdchen bestätigt dem Kind, dass es auf dem Weg zum guten und sicheren Schwimmer ist. Dennoch sollten Seepferdchen-Kinder noch nicht ohne Aufsicht ins Wasser gehen.



Noch früher setzen unter anderem die **Delfin-Abzeichen** von Capri-Sonne an, die speziell kleine Schwimmanfänger motivieren (siehe Seite 17).

In Bayern gibt es zusätzlich zu den **Jugendschwimmabzeichen** in Bronze, Silber und Gold das **Bayerische Ausdauer-Schwimmabzeichen**. Die erste von fünf verschiedenen Schwierigkeitsstufen (15 Minuten ununterbrochen schwimmen) kann von Schwimmanfängern erworben werden.

Für das Vielseitigkeitsabzeichen **Trixi** des Deutschen Schwimm-Verbands müssen jeweils 25 Meter in Brust und Kraul- oder Rückenschwimmen absolviert werden. Zusätzlich sind ein Kopfsprung, eine Rolle im Wasser, 15 Meter Wasserball-Dribbling sowie 7 Meter Streckentauchen gefordert.

Nach dem Schwimmkurs geht es weiter!

Um sich sicher im Wasser bewegen zu können, brauchen Kinder Übung und die Unterstützung der Eltern. Spielen im und am Wasser ist toll! Gemeinsames Schwimmen macht Spaß und bestärkt die Kleinen.

Gemeinsam Schwimmen

Ein Ausflug in ein Schwimmbad mit Familie und Freunden ist eine gute Möglichkeit, die Fertigkeiten aus dem Schwimmkurs zu trainieren. Die Kinder lernen, sich sicher im Wasser zu bewegen und ihre Kräfte und Fähigkeiten einzuschätzen. Spiele eignen sich dazu besonders gut.

Spiele mit neuem Spaß

Mit ein bisschen Phantasie kann man viele Spiele auch im Wasser machen. Zum Beispiel Fangen: Ein Kind wird als „Fänger“ ausgewählt. Hat es einen Mitspieler erwischt, muss dieser versuchen, die anderen zu fangen. Im Wasser bieten sich viele Variationen: Kettenfangen im Nichtschwimmerbecken macht ebenso viel Spaß wie die „Jagd“ im tiefen Wasser.



Wettschwimmen – der Klassiker

Start und Ziel werden festgelegt und wer als erster ankommt, hat gewonnen. Wie man die Strecke zurück legt, kann man frei entscheiden: von Rand zu Rand waten, eine Bahn kraulen oder auf einem Schwimmbrett auf die andere Seite paddeln – das Wasser bietet vielfältige Möglichkeiten.

Im Verein können Kinder ihre Schwimmfähigkeiten verbessern und unter fachlicher Anleitung weitere Schwimmmarten lernen. Zusätzlich gibt es in Vereinen die Möglichkeit, an Wettkämpfen teilzunehmen.



Die Schwimm-Offensive von Capri-Sonne

Capri-Sonne hat eine Initiative gestartet, die das Thema „Schwimmen und Schwimmen lernen“ wieder stärker in das öffentliche Bewusstsein bringen möchte. Hintergrund ist die alarmierende Tatsache, dass in Deutschland immer weniger Kinder schwimmen können.

Capri-Sonne bietet mit der Schwimm-Offensive allen Interessierten Informationen, Materialien und damit konkrete Hilfestellung.

- Gemeinsam mit dem Schwimmverband Nordrhein-Westfalen produzierte Capri-Sonne den Film „Spaß im Nass“, der zur Unterrichtsvorbereitung und in den Schwimmstunden eingesetzt werden kann. Neben praktischen Übungen vermittelt der Film vor allem Freude an der Bewegung im Wasser.

- Als besondere Motivation für die kleinen Schwimmanfänger hat Capri-Sonne in Zusammenarbeit mit der Universität Heidelberg neue Schwimmabzeichen entwickelt, die noch vor dem „Seepferdchen“ ansetzen. Die „Capri-Sonne-Delfine“ in Bronze, Silber und Gold belohnen die Kinder bereits für die ersten Erfolge beim Schwimmen lernen.



Weitere Informationen zur Schwimm-Offensive gibt es unter www.schwimm-offensive.de im Internet oder direkt bei Capri-Sonne unter info@capri-sonne.de.

Kinder sollen sicher und aktiv ihre Freizeit genießen – und Capri-Sonne wünscht dabei viel Spaß im Nass!



Der Partner im Schwimmsport



Der Bayerische Schwimmverband e.V. (BSV) ist einer der größten Fachverbände im Bayerischen Landes-Sportverband e.V. Innerhalb des Deutschen Schwimm-Verbands ist der BSV der zweitstärkste Landesverband.

Rund 104.000 Mitglieder finden in 440 Vereinen des BSV eine sportliche Betätigung in den vier Sportarten Schwimmen, Synchronschwimmen, Wasserball und Wasserspringen. Etwa die Hälfte der Mitglieder im Bayerischen Schwimmverband ist jünger als 25 Jahre, ein großer Teil davon unter 14 Jahre.

Vielfältiges Angebot

Neben dem Leistungssport engagiert sich der Bayerische Schwimmverband besonders im Breiten-, Freizeit- und Gesundheitssport. Unter dem Motto „Schwimmsport für alle“ bietet der BSV vielfältige Angebote – wie zum Beispiel Wassergymnastik, Aquarobic, Aquajogging, Aquafitness, Sport für Ältere und Schwimmunterricht. Mit dem geschützten „Bayerischen Ausdauer-Schwimmabzeichen“ etabliert der BSV zudem ein neues Präventionsprogramm.

Weitere Aufgaben sind die Aus- und Fortbildung von Übungsleitern und Trainern, Kampf- und Wertungsrichtern, die Jugendarbeit sowie die sportliche und außersportliche Bildungsarbeit.

Engagement für den Nachwuchs

Ein wichtiger Schwerpunkt ist die Initiative „Kinder müssen schwimmen lernen“. Gemeinsam mit seinen Vereinen sorgt der BSV durch verschiedene Aktionen, Angebote und Kooperationen dafür, dass noch mehr Kinder zu „Schwimmern“ werden.

Weitere Information

Im Verbandsmagazin „Welle“ und unter der Internet-Adresse www.bayerischer-schwimmverband.de gibt es alles Wissenswerte über den Schwimmverband, die einzelnen Sportarten, über Vereine, Termine und Ansprechpartner sowie über den Schwimmsport in Bayern.



Bayerischer Schwimmverband e.V.
Hildegard Rautert (Geschäftsstellenleiterin)
Georg-Brauchle-Ring 93
80992 München
Tel.: 089/15702-562 (-312)
Fax: 089/15702-580
E-Mail:
Rautert.Bayer.Schwimmverband@t-online.de