



# Konzept Schwimmkurse

Schwimmschule Bodensee Openwater -

## 1. Einleitung

Weniger als die Hälfte aller Kinder hierzulande erreichen bis zum Abschluss der vierten Schulklasse das Jugendschwimmabzeichen in Bronze. Ende der 80er-Jahre waren es mehr als 90 Prozent. Doch Schwimmen will gelernt sein. Zunächst einmal geht es darum die Voraussetzungen zu schaffen, um das Angebot „Schwimmen lernen“ unterbreiten und zielführend durchführen zu können.

Jede Stadt oder Gemeinde sollte ein Schwimmbecken oder Lehrschwimmbecken ihr Eigen nennen und damit dem Sanierungsstau der Bäder und der erschreckenden Bilanz, dass es nach heutigem Stand eines Tages voraussichtlich mehr Nichtschwimmer als Schwimmer geben wird, ein Ende bereiten. Auch Mitnutzungskonzepte für kleinere Gemeinden lassen sich selbstverständlich integrieren.

Schüler haben zum Beispiel einen Anspruch auf geistige und körperliche Förderung in der Schule. Hierzu zählt seit jeher auch der Schwimmunterricht! Neben den räumlichen Gegebenheiten bedarf es eines ausgebildeten Schwimmlehrers, welcher auch qualifiziert unterrichten kann. Auch die Größe der Schwimmgruppe ist entscheidend, da Schwimmen zu den komplexen Sportarten zählt und „Schwimmen lernen“ in kleineren Gruppen nachweislich besser gelingt.

Nur wenn alle Rahmenbedingungen erfüllt sind, kann Schwimmen tatsächlich gelehrt und gelernt werden. Unter dem Motto: „Spielerisch, kindgerecht und sicher schwimmen lernen“, möchten wir Ihnen unser professionell ausgearbeitetes Schwimmkonzept speziell für Kinder vorstellen. Durch Erläuterungen bezüglich des Aufbaus eines Schwimmkurses, welcher aus einzelnen Kursblöcken mit jeweils individuellen Zielvereinbarungen besteht, möchten wir Ihnen einen kurzen Einblick in unser Konzept ermöglichen.



## Konzept

### 1 . 1 Organisatorisch

Die Unterrichtseinheiten erfolgen in Kleingruppen 3-4 Teilnehmer je 45 min. Hierbei ist eine bessere Ansprache und höhere Übungsdichte möglich. Die Konzentrationsfähigkeit der Kinder wird idealerweise unterstützt.

### Aufbau als modulares System

Unsere Kursblöcke sind als modulares, verständliches und transparentes System aufgebaut.

Block I	Wassergewöhnung (40 Min.)	39 €		
Block II	Wasserlage (40 Min.)	39 €		
Block III	Armtechnik (40 Min.)	39 €		
	Beintechnik (40 Min.)	39 €		
Block IV	Armtechnik & Beintechnik (40 Min.)	39 €		
Block V	Trainingseinheit Seepferchen (40 Min.)	39 €		
	Seepferdchen Abzeichen (40 Min.)	15 €		
Block VI	Trainingseinheit Fisch (40 Min.)	39 €		
	Fischabzeichen (40 Min.)	15 €		
Block V	Trainingseinheit Wasserman (40 Min.)	39 €		
	Trainingseinheit Seejungfrau (40 Min.)			
	Seejungfrau Abzeichen (40 Min.)	15 €		
	Wasserman Abzeichen (40 Min.)	15 €		
Block IX	Trainingseinheit Bronze (40 Min.)	39 €		
	Bronzekurs Abzeichen (40 Min.)	15 €		
Block X	Trainingseinheit Silber (40 Min.)	39 €		
	Silber Kurs Abzeichen (40 Min.)	20 €		
Block XI	Trainingseinheit Gold (40 Min.)	39 €		
	Gold Kurs Abzeichen (40 Min.)	25 €		



## 1.2 Anmerkungen

Der Aufbau ist klar strukturiert und geprägt von Übungsfolgen, welche das sichere und angstfreie „Schwimmen lernen“ in den Fokus unserer Arbeit stellen. Sicher und korrekt Schwimmen lernen kann man, neuesten Studien zur Folge, am besten in der frühen Kindheit und abschließend bis zum 30. Lebensjahr. Anschließend kann die Komplexität des Schwimmens nie mehr so erlernt werden, wie in jungen Jahren. Umso wichtiger ist es also, diese komplexen Abläufe sicher und gekonnt zu beherrschen. Nur dadurch wird Muskulatur aufgebaut und gekräftigt und die Bewegungskoordination dauerhaft entwickelt.

## 2. Kursblöcke – Inhalte & Kosten

### BLOCK I – Wasser Gewöhnung / Sichtung

Der erste zielgerichtete Kontakt mit dem Wasser.

Das hat nichts mit der Badewanne zu Hause zu tun und ist durchaus anspruchsvoll!

ab 3,5 -4,5 Jahren

ab 4,5 – 6 Jahren

ab 6,5 – 10 Jahren

Inhalte: Tauchen, Spritzen, in jeder Art und Weise. Wassertiefe: maximal 40cm

3-4 Personen € 49 je Kind (verkürzte Wasserzeit 30 min)

3-4 Personen € 39 je Kind (40 min)

Ziel:

Umkehr des Atemschutzreflexes – Blubbern/ Ausatmen unter Wasser über die Nase, Vertraut machen mit dem Element Wasser, Angstverlust.

Tauchen -Kopf wenigstens 2 Sekunden unter Wasser!

Einnehmen der ausgestreckten Rückenlage mit Grundkontakt. Kopf dabei im Wasser.

### BLOCK II - Wasserlage

ab 4 Jahren 3-4 Personen € 39 je Kind (40 min)

Inhalte: Schweben im Wasser, auf dem Rücken liegen, schlafen. Springen ins Wasser, gleiten wie ein Fisch, Seepferdchen reiten. Verlust des Bodenkontaktes. Schwimmtechnik Armzug.

Wassertiefe: max. 80cm

Ziel: Erarbeitung der Wasserlage. Gestreckte Liege- und Gleitpositionen im Brusthohen Wasser. Toter Mann. Vertraut machen mit dem Element Wasser. Angstverlust.



## BLOCK III – Akklimatisation - Tiefwasser / Technik-

### Arme / Beine

3- 4 Personen € 39 je Kind (40 min)

Wir erlernen die Schwimmbewegungen.

Inhalte: Brust- und Rückenschwimmen Technik. Erlernen und Üben des Beinschlags. Koordination mit dem Arm Zug. Zusammenbauen und Rhythmisieren dieser Bewegungen. (Koordination!)

Wassertiefe: ab 80cm

Ziel: Schwimmen über kurze Strecken (7Meter) OHNE Auftriebshilfe in beiden Techniken

## BLOCK IV – Technik-Arme / Technik-Beine

3-4 Personen € 39 je Kind (40 min)

Bitte nicht vergessen! Kraft und Übung sind wesentliche Bestandteile des Schwimmens. Ohne diese bleibt alles nur Theorie!

Inhalte: Verbesserung/ Perfektionierung von Beinschlag und Arm Zug. Tauchtechnik. Kräftigung und Ausdauer, Heranführen an die Aufgaben der Seepferdchen Prüfung.

Wassertiefe: ab 120 cm

Ziel: sicheres Schwimmen über kurze Distanzen (35m). Erfüllung der Seepferdchen- Kriterien

## BLOCK V – Prüfungskurs Seepferdchen

Prüfungen nehmen wir nur ab, wenn die Kriterien zu 100% erfüllt werden. Toleranz ist hier

nicht angezeigt, da es in 1. Linie um die Sicherheit der Kinder geht. Täglich nach Absprache ca. 20 min € 15 je Kind Inhalte: Überprüfung der Fähigkeiten vor der Prüfung.

Wir wollen jedem Kind das „Nicht-Bestehen“ ersparen! SEEPFERDCHEN

Sprung vom Beckenrand, 25m Schwimmen, Schwimmring aus schultertiefem Wasser heraufholen (tauchen).

## BLOCK VI – Schwimmtraining für Seepferdchen und Fische!

Aus Wiederholungen entsteht Ausdauer und Kraft, Rhythmus und Routine, lebenslang. 30 min konstant Bahnen schwimmen! 2 x wöchentlich, Angebot gültig ab 3 Personen.

Inhalte: kontinuierliches Schwimmen zur Kräftigung der Muskulatur. Automatisieren und Verinnerlichen der Bewegungsabläufe.

Ziel: Kraft und Ausdauer entwickeln. Pro Einheit je € 39 je Kind (40 min)



## BLOCK VII – Fisch Kurs Vorbereitung

Eigentlich ein Unterwasser-Kurs.

4- 6 Kinder € 39 je Kind (40 min)

„Mit Freunden im Schwimmbecken“. Das hat wenig mit Schwimmen zu tun.

Wohl mehr mit toben, tunken und Co. Manchmal wäre es gut, man hätte das was da alles passiert, auch schon einmal geübt.

Inhalte: Schwimmbäder halten typische Situationen bereit. Viele Kinder und ein „Drunter und drüber“. Springen, tauchen und tunken. Da bleibt nicht aus, dass man ganz unvorbereitet, nicht mehr auftauchen kann! Etwas oder Jemand verhindert es vielleicht oder man wird an den Füßen plötzlich wieder in die Tiefe gezogen.

Einführung in die Kraul-Schwimm-Technik.

Ziel: Sicherheit durch Erfahrung auch in außergewöhnlichen Situationen. Wie gehe ich damit um? Was kann ich dagegen tun?

## BLOCK VIII – Prüfungskurs Fisch Abzeichen

Prüfungen nehmen wir nur ab, wenn die Kriterien zu 100% erfüllt werden.

Es geht in 1.Linie um die Sicherheit der Kinder!

Täglich nach Absprache ca. 20 min € 15 je Kind

Inhalte: Überprüfung der Fähigkeiten vor der Prüfung. Wir wollen jedem Kind das „Nicht-Bestehen“ ersparen!

Fisch- Abzeichen

- 50 m Brustschwimmen und dabei einen Ball vor sich her stoßen,
- 25 Rückenschwimmen,
- 5 min Wasser-Trippeln mit kleiner Schwimmhilfe (Wasserball),
- 5 m Tauchen und im Anschluss einen Ring aus 1,5 Wassertiefe auftauchen – unter einem 2 Meter breiten Gegenstand durchtauchen,
- Sprung vom Startblock,
- zwei Rollen vorwärts aufeinander (Übungen in direkter Folge)
- Untergetaucht werden von einem Dritten, Abschluss mit 100 Meter Brust Schwimmabzeichen für die Kinder und für Sie das Gefühl:  
„Mein Kind ist auch in Schwimmbad-typischen Situationen absolut sicher!“



## BLOCK IX – DSV Bronze

Kurs: Preis auf Anfrage

Leistungen

- Sprung vom Beckenrand und mindestens 200 m Schwimmen in höchstens 15 Minuten
- Einmal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Gegenstandes
- Sprung aus 1 m Höhe oder Startsprung
- Kenntnis von Baderegeln

## BLOCK X – DSV Silber

Kurs: Preis auf Anfrage

Leistungen

- Startsprung und mindestens 400 m Schwimmen in höchstens 25 Minuten, davon 300 m in Bauch- und 100 m in Rückenlage
- Zweimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes
- Sprung aus 3 m Höhe
- 10 m Streckentauchen
- Kenntnis von Baderegeln und Selbstrettung

## BLOCK XI – DSV Gold

Deutsches Jugendschwimmabzeichen – Gold (ab 9 Jahre)

Kurs: Preis auf Anfrage

Leistungen

- 600 m Schwimmen in höchstens 24 Minuten
- 50 m Brustschwimmen in höchstens 1:10 Min.
- 25 m Kraulschwimmen
- 50 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder 50 m Rückenkraulschwimmen
- 15 m Streckentauchen
- Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen von 3 kleinen Tauchringen aus einer Wassertiefe von etwa 2 m innerhalb von 3:00 Min. in höchstens 3 Tauchversuchen
- Sprung aus 3 m Höhe
- 50m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen
- Kenntnis von Baderegeln und Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbstrettung und einfache Fremdrettung)



**BODENSEE  
OPEN WATER  
SCHWIMMSCHULE**

Wir hoffen Sie haben einen kurzen Einblick in das Schwimmkonzept der Bodensee-Openwater Schwimmschule erhalten und freuen uns, auf alle Nichtschwimmer und Schwimmer, die sicherer im Wasser werden wollen.

Es grüßt Sie herzlich!

Ihr Team Bodensee Openwater

Info unter :

[www.bodensee-openwater.com](http://www.bodensee-openwater.com)

[schwimmschule@bodensee-openwater.com](mailto:schwimmschule@bodensee-openwater.com)