

## **Hinweise für die Eltern Zum Anfängerschwimmen**

Liebe Eltern,

ab August beginnt für Ihren Sohn/Ihre Tochter die regelmäßige Schwimmbildung in einer Anfängergruppe. Wir Trainer und Übungsleiter freuen uns, Ihrem Kind Spaß und Bewegung im und mit dem Element Wasser zu vermitteln.

Das **Ziel des Trainings** besteht darin, dass jedes Kind das Schwimmen erlernt bzw. vorhandene Fertigkeiten und Fähigkeiten erweitert und festigt und somit **Wassersicherheit** erlangt.

### **Wassersicherheit bedeutet:**

- *Sich unter Wasser genauso gut zurechtzufinden, wie über Wasser.*
- *Damit umgehen zu können Wasser zu schlucken.*
- *Sicher auf dem Rücken zu schwimmen und sich auf dem Bauch über Wasser halten zu können.*
- *10 Minuten ohne Halt und ohne Hilfe schwimmen zu können.*



**Das heißt: wassersicher ist man, wenn man mit jeder Situation im Wasser klar kommt.**

Mit den nachfolgenden Hinweisen wollen wir erreichen, dass die Kinder durch Ihre Hilfe gut auf den Schwimmunterricht vorbereitet werden.

### **Folgende Unterlagen bringen Sie bitte am ersten Trainingstag mit:**

- Mitgliedsantrag des Dresdner SC 1898 e. V.
- Unterschriebener Abschnitt des Belehrungszettels
- Ärztl. Bescheinigung der Schwimmfähigkeit (kann in den ersten 4 Wochen nachgereicht werden)

### **Für das Schwimmtraining benötigt Ihr Kind folgende Sachen:**

- **Ein Handtuch (Bademantel ist auch möglich)**
- **Eine Badekappe mit dem Vornamen des Kindes** (auf der Stirn, Buchstaben ca. 2 cm hoch)
- **Duschbad (keine Glasflaschen)**

- **Badelatschen**

**Badehose (keine Badeshorts!)**



**Badeanzug (kein Bikini!)**

- **Einen Beutel für die Straßenschuhe**

### **Weitere Hinweise**

- Das Training findet im Lehrschwimmbekken statt. Dieses liegt unterhalb der Tribüne.
- Eltern dürfen nicht mit an den Beckenrand.
- Bitte stehen Sie nicht an der Fensterscheibe des kleinen Beckens, dies lenkt die Kinder ab und sorgt dafür dass Sie nicht richtig trainieren können.

### **Hier sind noch kleine Tipps zur Vorbereitung auf das Training:**

- Üben Sie das Packen des Schwimmbeutels mit Ihrem Kind und kontrollieren Sie die Vollständigkeit der Schwimmsachen.
- Bereiten Sie Ihr Kind darauf vor, dass es ab dem Drehkreuz von unseren Trainern und zahlreichen Helfern betreut wird und sich somit von Ihnen trennen muss.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind zuhause übt, sich gründlich abzutrocknen (Haare, Ohren, Füße, besonders zwischen den Zehen) und in der Lage ist, sich zügig umzuziehen.
- Gewöhnen Sie Ihr Kind an kaltes Wasser.
- Wenn Ihr Kind Probleme mit den Augen haben sollte, kann es eine Schwimmbrille (keine Taucherbrille) tragen.

### **Übungsvorschläge für Nichtschwimmer bzw. ängstliche Kinder**



- Eintauchen des Gesichtes bis zum Haaransatz in ein mit Wasser gefülltes Waschbecken, dazu Augen öffnen und ausatmen.
- In der Badewanne gestreckt in Rückenlage untertauchen, Augen auf.
- In der Badewanne gestreckt in der Bauchlage mit untertauchen des Kopfes, Augen auf.

### **Im Schwimmbad - Übungen im Urlaub bzw. in der Freizeit**

- Kind mit Schwimmhilfe liegt in Rückenlage, Erwachsener fasst unter die Schultern und zieht das Kind durch das Wasser.
- Kind mit Schwimmhilfe liegt im Flachwasser in Bauchlage, Erwachsener zieht es an den Händen durch das Wasser.
- Ohne Hilfe des Erwachsenen versucht das Kind, im Flachwasser in Bauchlage mit langen Armen und Beinen und Eintauchen des Kopfes zu verharren (Gleitlage). Diese Übung kann das Kind auch zuerst mit einer Schwimmhilfe durchführen.
- Fußsprung gehockt vom Beckenrand in flaches Wasser. Dies kann in verschiedenen Versionen geübt werden:
  - Ohne Schwimmhilfe aber mit Anfassen der Hand des Kindes
  - Mit Schwimmhilfe aber ohne Anfassen der Hand des Kindes
  - Ohne jegliche Hilfsmittel

Schwimmhilfen können sein: Schwimmring, Schwimmgürtel, Schwimmweste, Schwimmflügel o. ä.

Dies soll nur eine Anregung für die Vorbereitung auf den zukünftigen Schwimmunterricht Ihres Kindes sein. Wenn Sie weitere Fragen zur Schwimmbildung haben sollten, stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

**Ihre Abteilung Schwimmen im Dresdner Sportclub 1898 e. V.**