

## Hinweise für die Eltern zum Sommerkurs 2021

Liebe Eltern,

in den Sommerferien 2021 führen wir durch die Unterstützung der LH Dresden Schwimmkurse durch. Folgend einige Hinweise für Anfänger und Fortgeschrittene.

**Unser Ziel: WASSERSICHERHEIT. Das bedeutet:**

- **Sich unter Wasser genauso gut zurechtzufinden, wie über Wasser.**
- **Mehrere Minuten ohne Halt und ohne Hilfe schwimmen zu können.**
- **Einige Sprünge zu beherrschen.**
- **Beim Wasserschlucken nicht anhalten zu müssen.**



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

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

- **Zwei Handtücher (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!)**
- **Beutel für die Straßenschuhe**



**Badeanzug (kein Bikini!)**



**Hier sind noch kleine Tipps, denn sie kennen Ihr Kind am besten:**

- 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 Halleneingang von unseren Trainern und Helfern betreut wird und sich damit von Ihnen trennen muss.
- Achten sie darauf, dass ihr Kind zuhause übt, sich gründlich abzufrottieren (Haare, Ohren, Füße, besonders zwischen den Zehen) und in der Lage ist, sich zügig umzuziehen.
- Härten sie ihr Kind mit kaltem Wasser ab.
- Wenn ihr Kind Probleme mit den Augen haben sollte, kann es eine Schwimmbrille( keine Taucherbrille) tragen.

**Übung zu Hause**

- Selbstständiges AN- und Ausziehen
- Duschen **ohne** Badebekleidung (**dies gilt dann auch für die Schwimmhalle!!!**)

Hinweise auf Körperreinigung und Bedienen in der Dusche



**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 - vorbereitende Übungen im Urlaub bzw. in der Freizeit

- Kind mit Schwimmhilfe liegt im Flachwasser in Rückenlage, Erwachsener fasst unter die Schultern und zieht das Kind durch Wasser.
- Kind mit Schwimmhilfe liegt im Flachwasser in Bauchlage, Erwachsener zieht es an den Händen durch das Wasser.
- Kind mit Schwimmhilfe bewegt sich mit Strampelbewegungen ohne Hilfe des Erwachsenen durch das Wasser
- Ohne Hilfe des Erwachsenen versucht das Kind, im Flachwasser in Bauchlage mit Eintauchen des Kopfes zu verharren (Gleitlage). Diese Übung kann das Kind auch zuerst mit einer Schwimmhilfe durchführen.
- Fußsprung gehockt vom Beckenrand mit Handfassung ins flache Wasser.
- Fußsprung ohne Handfassung ins flache Wasser aber mit Schwimmhilfe
- Fußsprung vom Beckenrand ins flache Wasser ohne Schwimmhilfe

**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 Schwimmausbildung haben sollten, stehen wir Ihnen gern zur Verfügung. Ein Besuch am Beckenrand während der Schwimmstunde ist nicht möglich.**

**Das Trainerteam**

