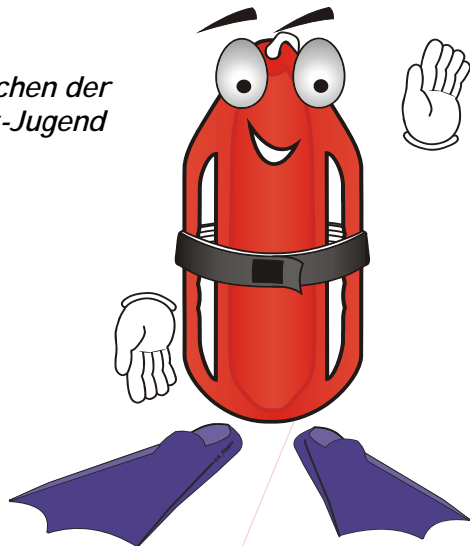


Überreicht von
Flossy
dem Maskottchen der
Wasserwacht-Jugend



nur schwimmen
ist schöner



Vorbereitende Übungen für das Kind

Übungen in der Badewanne

Blubbern ins Wasser, dabei mit Mund und Nase ins Wasser eintauchen.

Sich einen Becher Wasser über den Kopf gießen oder duschen mit Handbrause.

Finger zählen unter Wasser (sehen!).

Ohren unter Wasser (hören!).

Übungen im Freien

Spritzen mit dem Gartenschlauch oder mit der Gießkanne.

Sich in ein Plantschbecken setzen und bewegen.

Übungen im Schwimmbad

Flach ins Wasser legen und ziehen an den Händen (nicht tragen!).

Zuwerfen von Ball, Ring, u.ä.

Heraufholen von Gegenständen aus schultertiefem Wasser.

Hängen an Schwimmkörpern, dabei ziehen durch das Wasser.

Springen und rutschen.

Im schultertiefen Wasser gehen und dabei Tischtennisball mit dem Mund voran blasen.

Wichtige Tipps für die Eltern

Gewöhnen Sie Ihr Kind spielerisch an das Element Wasser.

Geben Sie Sicherheit und Vertrauen.
Üben Sie keinen Zwang aus.

Machen Sie sich klein und knien Sie wenn nötig bis zu den Schultern im Wasser.

Lassen Sie ihrem Kind Bewegungsspielraum, wo es selbst stehen kann (nicht tragen).

Ziehen Sie nie Ihre ausgestreckte Hand weg.

Weichen Sie selbst nicht zurück, um Ihr Kind zu größeren Leistungen zu zwingen.

Halten Sie wenn nötig Körperkontakt.

Verzichten Sie baldmöglichst auf Schwimmhilfen wie Ringe, Flügel, usw.

Nehmen Sie Ihr Kind nie mit ins tiefe Wasser.

Versuchen Sie nicht, selbst Schwimmtechnik / Schwimmbewegungen zu vermitteln.

Ihr Kind soll schwimmen lernen? Sie möchten ihm helfen?

Das beste Alter für einen Schwimmkurs ist das Jahr der Einschulung oder die Jahre danach.

Wassergewöhnung im (für das Kind) schultertiefen Wasser durch Spaß und Spiel
Motto „Wir genießen das Wasser!“

Gehen Sie regelmäßig mit Ihrem Kind ins Bad (wenn möglich, in ein Spaß- oder Erlebnisbad).
Nehmen Sie Freunde mit, das gibt Ansporn.

Hilfsmittel

Ball, Reifen, Armringe (anfangs), Schwimmbrett, Tauchring, Schale mit Wasser und kleiner Ball oder Apfel, Tischtennisball, Seil
(viele dieser Hilfsmittel stehen in Bädern zur Verfügung. Fragen Sie den Schwimmmeister).

nur schwimmen
ist schöner



nur schwimmen
ist schöner



nur schwimmen
ist schöner



Anfängerschwimmkurs der Wasserwacht Ortsgruppe Selb

Mindest-Alter: Kinder, die in dem Jahr des
Schwimmkurses eingeschult werden oder älter sind.
Der Schwimmkurs der Wasserwacht findet jedes
Jahr im Zeitraum von Januar bis Ende März statt.

Dauer: 18 Unterrichtseinheiten, jeweils
Dienstag 18 bis 19 Uhr und
Samstag 10 Uhr 30 bis 11 Uhr 30
im Hallenbad Selb.

Anmeldung während des ganzen Jahres
möglich bei Wolfgang Zeitler
Tel. 09287 67534 oder 0157-75004317
email: wolfgangzeitler.selb@t-online.de

Nach erfolgreichem Abschluss bieten wir die
Möglichkeit der Fortbildung im Schwimmen und
Rettungsschwimmen in unserer Jugendgruppe an.

Kontakt / Ansprechpartner in der Wasserwacht Selb

Lars Rohm Tel. 09287 889696
Vorsitzender Tel. 0176-47030504

Wolfgang Zeitler Tel. 09287 67534
 Tel. 0157-75004317

e-Mail: wolfgangzeitler.selb@t-online.de
(**Ansprechpartner für die Anmeldung**)

Katharina Zapf Tel. 09287 70432
Stellv. Jugendleiterin

Wann soll mein Kind schwimmen lernen?



Tipps der **Wasserwacht Selb** für die Zeit v o r unserem Schwimmkurs !