

Reutlingen, 04.09.2024

Elterninformation zu den Hilfestellungen im Schwimmkurs

Natacha Göbel, Organisation Schwimmkurse
Linda Leßmann, stellv. Abteilungsleiterin und
Jugendschutzkoordinatorin Schwimmabteilung

Ringelbachstr. 96/1, 72762 Reutlingen
schwimmschule@tsg-reutlingen.de
linda.lessmann@tsg-reutlingen.de

Liebe Eltern,

wir freuen uns, dass Sie Ihr Kind für einen Anfängerschwimmkurs bei der Schwimmabteilung der TSG Reutlingen angemeldet haben.

Um Ihre Kinder beim Schwimmen lernen zu unterstützen, leisten unsere ÜbungsleiterInnen (ÜL) während der Übungsstunden Hilfestellung. Dabei kommt es zu Körperkontakt mit den Kindern. Uns ist dabei wichtig, dass die Kinder sich beim Ausführen der Übungen wohl fühlen und gerne in den Kurs kommen. Wenn ein Kind keine Hilfestellung möchte, darf es das den ÜL gerne sagen. Wir akzeptieren diesen Wunsch natürlich.

Nachfolgend finden Sie ein paar typische Beispiele, wie wir den Kindern beim Erlernen der korrekten Wasserlage und der Schwimmbewegungen helfen. Sie können den Lernfortschritt beschleunigen, wenn Sie mit Ihren Kindern ins Schwimmbad gehen und dabei Hilfestellung leisten.

Übungen an Land

Kind liegt auf der Matte. ÜL richtet die Kinder durch Ziehen an Hand-/Fußgelenken aus, damit die Kinder ein Gefühl für die Strecklage im Wasser bekommen.

Kind sitzt auf dem Boden. ÜL steht hinter dem Kind und führt die Arme wie beim Brustarmzug.

Kind sitzt auf dem Boden. ÜL steht vor dem Kind und führt die Beine beim Brustbeinschlag.

Kind steht. ÜL führt die Arme vor-/rückwärts im Kreis als Vorbereitung für das Kraul-/Rückenschwimmen.

Übungen am Beckenrand

Kinder sind im Wasser und halten sich am Beckenrand fest. ÜL bringt Kinder in horizontale Strecklage durch Langziehen an den Beinen oder Anheben der Hüfte.

Kinder halten sich am Beckenrand fest. ÜL führt die Beine beim Beinschlag.

Kinder stoßen sich von der Wand ab. ÜL zieht Kinder an gestreckten Armen zu sich her, teilweise unterstützen wir dabei mit einer Hand unter dem Bauch, damit das Kind flach im Wasser liegt.

Kind liegt am Beckenrand und blubbert ins Wasser. ÜL unterstützt das Erlernen der Atemtechnik durch Führen des Kopfes.

Übungen auf dem Bauch

Kinder halten Brett in der Hand. ÜL schiebt von hinten an den Füßen, damit die Kinder ein Gefühl für den Vortrieb bekommen.

Kind versucht frei zu schwimmen. ÜL unterstützt mit der Hand unter dem Bauch um dem Kind Sicherheit zu geben. Je sicherer das Kind wird, umso weniger Druck übt der ÜL aus.

Natacha Göbel, Organisation Schwimmkurse
Linda Leßmann, stellv. Abteilungsleiterin und
Jugendschutzkoordinatorin Schwimmabteilung

Ringelbachstr. 96/1, 72762 Reutlingen
schwimmschule@tsg-reutlingen.de
linda.lessmann@tsg-reutlingen.de

Übungen auf dem Rücken

ÜL hält am Kopf und unterstützt mit der Hand unter dem Rücken, damit die Kinder ein Gefühl für die Rückenlage bekommen.

ÜL hält das Kind unter der Achsel, damit der Kopf über Wasser bleibt und unterstützt mit der anderen Hand unter dem Gesäß.

Übungen beim Springen

Kind springt in die Arme des ÜL.

Beim Erlernen des Startsprungs hebt der ÜL das Kind über seinen Kopf ins Wasser.

Spiele

Zu Beginn und Ende des Kurses führen wir Spiel im Kreis durch. Dabei halten sich Kinder und ÜL an den Händen.

Gerne dürfen Sie die Übungsleiter direkt ansprechen, wenn Sie Fragen zum Thema Hilfestellung haben oder wenn Ihr Kind Ihnen Rückmeldung zum Ablauf des Kurses gibt. Oder Sie schreiben eine E-Mail an schwimmschule@tsg-reutlingen.de oder linda.lessmann@tsg-reutlingen.de

Wir wünschen Ihren Kindern viel Spaß und Erfolg beim Schwimmen lernen.

Mit den allerbesten Grüßen

Linda Leßmann
stellv. Abteilungsleitung,
Koordination Jugendschutz
linda.lessmann@tsg-reutlingen.de

Natacha Göbel
Organisation Schwimmkurse
schwimmschule@tsg-reutlingen.de

Almut Castor
Leitung Schwimmkurse

Theresa Pfeiffer
Übungsleiterin

und alle HelferInnen in den Schwimmkursen