

Liebe Eltern von zukünftigen „Seepferdchen“-Kurs-Kindern,

erfahrene SchwimmtrainerInnen haben Ihnen Hinweise zusammengestellt, um das Schwimmenlernen erfolgreich zu gestalten:

### **Ist mein Kind bereit für einen Kurs?**

- ✓ Mindestalter ist 5 Jahre, da die Kinder sich eine Stunde konzentrieren müssen und während sie nach vorn in die belebte Schwimmhalle schauen, müssen sie ihre Beine und Füße ständig kontrollieren (falls ein Kind zufällig schon die korrekte Beinbewegung macht, wäre das Lernen auch jünger möglich, aber darauf können wir nicht bauen)
- ✓ Ihr Kind ist gesund (Einschränkungen bitte gleich bei der Anmeldung ansprechen)
- ✓ Ihr Kind ist bereit ohne elterliche Begleitung in eine Kindergruppe zu gehen (erfahrungsgemäß machen sich Eltern hier zu viele Sorgen)
- ✓ Ihr Kind ist gewöhnt, Ansagen von Erwachsenen anzunehmen

### **Wie kann ich mein Kind am besten vorbereiten?**

- ✓ Ihr Kind ist ans Bewegen im Wasser gewöhnt und sollte schon mit Ihnen eine Schwimmhalle besucht haben
- ✓ Ihr Kind nimmt das Gesicht ins Wasser öffnet die Augen und atmet ins Wasser aus („Blubbern“)
- ✓ Falls nicht bitte unbedingt üben: Wasser übers Gesicht laufen lassen (bitte allmählich beim Haarewaschen oder Duschen daran gewöhnen, natürlich ohne Seifenzusatz)
- ✓ Kurze enge Badehose (auch wenn Sie die für nicht modisch halten) oder Badeanzug, Bikini der gut passt und Badelatschen anschaffen, Badekappe aus Silikon (Stoff rutscht) ist für langhaarige Mädchen eine gute Lösung, aber auch Klammern und Gummis können Haare gut festhalten. Schwimmbrillen und Neoprenanzüge sind keine Utensilien für den Kurs!
- ✓ Falls Ihr Kind nicht motiviert sein sollte, lassen Sie sich was einfallen!

### **Der Kurs hat begonnen, wie kann ich am besten unterstützen?**

- Die Unterlagen aufmerksam LESEN und aufheben sowie die Formalitäten erledigen
- Ihr Kind sehr regelmäßig und pünktlich bringen und ansonsten unbedingt per SMS entschuldigen
- Beim Zuschauen die Aufmerksamkeit des Kindes nicht auf sich ziehen (z.B. durch Zwischenrufe oder Demonstrationenbewegungen)
- Falls Sie in den Eindruck haben, Ihr Kind schafft das nicht oder das Kind lustlos wird, bitte unbedingt die TrainerInnen ansprechen! (häufig denken Kinder das geht ganz schnell und easy mit dem Schwimmenlernen und kapitulieren vorzeitig) echte Gründe für einen Abbruch sind sehr selten!
- Nach Einführung der Beinbewegung (i.d.R. 3. Stunde) zu Hause täglich im Sitzen 3 min korrekt ausführen lassen und „Anhocken“-„Stoßen“-„Schließen vom Kind mitsprechen lassen
- Wir führen die Armbewegung i.d.R. erst nachdem die Beinbewegung korrekt und stabil also automatisiert ist ein das kann zeitlich bei den Kindern unterschiedlich sein
- Sollte sich andeuten, gerade ihr Kind schafft das ersehnte Ziel nicht, nutzen Sie trotzdem jede angebotene Stunde! (nicht selten passieren bei motivierten Kindern in den letzten Stunden „Wunder“) und sprechen mit der TrainerIn das weitere Vorgehen ab. Wir finden immer eine Lösung!

### **Was genau bescheinigt das Anfängerzeugnis „Seepferdchen“?**

- ✓ Ihr Kind kennt die Baderegeln
- ✓ Ihr Kind springt selbständig vom Beckenrand ins Wasser
- ✓ Ihr Kind kann anschließend 25m (halbe Bahn in Halle-Neustadt) schwimmen
- ✓ ACHTUNG: „Hundepaddeln“ ist nicht das Ziel unserer Schwimmkurse! Ziel ist die korrekte Grobform der Brustschwimmtechnik, als Grundlage für jede weitere Ausbildung im Wasser (Schulschwimmen, Sportart ... bis vlt. Rehasport im Senioren Alter)
- ✓ Ihr Kind kann Tauchen, sich orientieren und einen Ring aufheben aus schultertiefem Wasser

### **„Seepferdchen“ geschafft und was nun?**

- Jetzt gilt es das Erlernte ab und an zu festigen, um einen sicheren Schwimmer aus Ihrem Kind zu machen, das können Sie i.d.R. selbst! Falls Ihre Familie Nichtschwimmer ist, wenden Sie sich bitte an einen Verein und suchen ein weiterführendes Angebot
- Falls wir ein Talent entdeckt haben, werden wir rechtzeitig an Sie herantreten, um über eine weitere Ausbildung im Schwimmen mit dem Ziel Wettkampfsport zu sprechen

**Sie haben bis hier gelesen :-)** Sie sind auf dem richtigen Weg und wir freuen uns auf eine erfolgreiche Zusammenarbeit!