

Das Konzept SwimStars des Deutschen Schwimm-Verbandes

Der Deutsche Schwimm-Verband hat in Zusammenarbeit mit der Universität Heidelberg und dem Badischen Schwimm-Verband ein tolles Konzept auf die Beine gestellt, um Kindern mit viel Spaß und Freude Schwimmen beizubringen. In erster Linie soll das Element Wasser den Kindern Spaß machen und die Kinder sollen lernen, sich sicher im Wasser zu bewegen. Dazu gehört vor allem Tauchen, Springen, Gleiten und natürlich Schwimmen. Die Kinder können mit SwimStars bereits mit 3-4 Jahren ihr erstes Abzeichen machen. Hierfür müssen die Kinder unterschiedliche Aufgabenstellungen können. Für die WasserKiSS ist es wichtig, die Stundeninhalte und Ziele der Übungsleiter für die Eltern transparenter und nachvollziehbarer zu gestalten. Hier ist das Konzept SwimStar genau das richtige Programm. Spielerisch mit vielen unterschiedlichen Bewegungserfahrungen und Reizen wird den Kindern Schritt für Schritt der Weg zum Schwimmen bereitet. Im Folgenden werden die unterschiedlichen Ziele und Inhalte der einzelnen Abzeichen erklärt. Ein Abzeichen wird ca. 3 € kosten. Natürlich sind sie nicht verpflichtet, ein Abzeichen zu erwerben. Mit diesem Konzept wollen wir nur einheitliche Ziele und Stundeninhalte deutlich und nachvollziehbar machen.

Wassergewöhnung/Vorschulschwimmen/ Kleine Wassermänner/-frauen

Das Medium Wasser mit allen Sinnen kennen lernen und erleben.

Ziel: Sicherheit und Spaß im und unter Wasser.



Grün

- In Bauchlage im bauchtiefen Wasser von der Beckenwand weg (mit Hechtschießen starten) und zur Beckenwand hin (mit Delfinschießen starten) gleiten.
- In Rückenlage im bauchtiefen Wasser von der Beckenwand weg (mit Hechtschießen starten) und zur Beckenwand hin (mit Delfinschießen starten) gleiten.
- Aus dem Stand vom Beckenrand Fußsprung ins brusttiefe Wasser.
- Kopf unter Wasser und große Blasen „blubbern“.
- Im bauchtiefen Wasser hochspringen.



Türkis

- Hubschrauber (>3 m) = Vorstufe Brustschwimmen
- Raddampfer (>3 m) = Vorstufe Kraulschwimmen
- Ruderboot (>3 m) = Vorstufe Rückenschwimmen
- Delfinsprünge vorwärts, rückwärts und seitwärts mit kurzen Gleitphasen.
- Nach einem Delfinsprung 3 m mit Kraulbeinschlag tauchen.



Blau
Vergleichbar mit
Seepferdchen

- Hockschwebe in Bauchlage und Ausatmung –Streckschwebe in Bauchlage und Einatmung –Hockschwebe... (3×wiederholen)
- Abfaller vorwärts aus einer Hockposition (Arme in Vorhalte) = Vorstufe zum Kopfsprung
- 5 m Rückenschwimmen.
- 5m Kraul (Gesicht bleibt noch im Wasser, d. h. noch ohne regelmäßige Ein- und Ausatmung) schwimmen.
- Hechtschießen und dann mit Brustarmaktionen schwimmen (>3 m).

Nach diesen 3 Abzeichen können die Kinder schon ein klein wenig schwimmen. Wenn die Kinder mit 3 in die Wassergewöhnung kommen, ist es möglich, dass Kinder mit 5 Jahren alle Anforderungen des blauen Sterns beherrschen. Die Kinder lernen alle 3 Schwimmmarten (Kraul, Rücken und Brust) gleichzeitig, so dass jedes Kind individuell gefördert werden kann.

Große Wassermänner/-frauen



Schwarz

- Kopfsprung vom Beckenrand und >5 m gleiten (Arme in Vorhalte).
- Nach Abstoß unter Wasser mit Delfinaktionen schwimmen (>5 m).
- Kraul mit regelmäßiger Ein- und Ausatmung schwimmen (>10 m).
- Rücken mit regelmäßiger Ein- und Ausatmung schwimmen (>10 m).
- Brustbeinschlag in Rückenlage (Hände paddeln neben den Hüften) und in Bauchlage (Arme in Vorhalte und Gesicht im Wasser) schwimmen (>5 m).

Ab jetzt kann ihr Kind schwimmen. Die Kinder lernen sich in allen Schwimmmarten fortzubewegen. Neu ist, dass es bei diesem Abzeichen, das vom Können mit dem Seepferdchen vergleichbar ist, nicht um die Kondition und Ausdauer der Kinder geht, d.h. dass die Kinder nicht eine bestimmte Strecke von 25 Metern bewältigen müssen. Es geht hauptsächlich um die Technik des Schwimmens nach bestimmten Kriterien und dass sich die Kinder sicher im Wasser bewegen können. Es nützt ihrem Kind nichts, wenn es eine schlechte Technik ausübt, die später sehr schwer umzulernen ist, dafür aber schon 25 Meter schwimmen kann und keine Freude daran hat.