

# HINWEISE für Eltern, Schülerinnen und Schüler zum Schwimmunterricht in Klasse 3



Liebe Eltern,

zum neuen Schuljahr beginnt für Ihren Sohn/Ihre Tochter die reguläre Schwimmbildung in Klasse 3. Wir Schwimmlehrer freuen uns, Ihrem Kind Spaß und Bewegung im und mit dem Element Wasser zu vermitteln.

Das **Ziel des Schwimmunterrichtes in Thüringen** besteht darin, dass jede/r Schüler\*in das Schwimmen erlernt bzw. vorhandene Fertig- und Fähigkeiten erweitert und als „**Sicherer Schwimmer**“ das Schuljahr erfolgreich beendet.

„**Sicherer Schwimmer**“ bedeutet:

- **sich unter Wasser genauso gut zurechtzufinden, wie über Wasser**
- **ins tiefe Wasser zu springen und 15 Minuten ohne Halt schwimmen zu können**
- **mehrere Sprünge zu beherrschen**
- **beim Wasserschlucken nicht anhalten zu müssen**



Am **Ende des Schuljahres** bekommt Ihr Kind **eine Zensur** für den Lernbereich Schwimmen, diese Zensur fließt in die Sportnote ein. Eine Abnahme des Deutschen Schwimmabzeichens (Seepferdchen, Bronze, Silber) streben wir im laufenden Schuljahr an, dies hat jedoch keine Auswirkung auf die Schwimmzensur.

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

## Für den Schwimmunterricht benötigt Ihr Kind folgende Sachen:

- **zwei Handtücher (Bademantel ist auch möglich)**
- **eine Badekappe mit dem Vornamen Ihres Kindes** (auf der Stirn, Buchstaben ca. 2 cm hoch)
- **kleines Duschbad**
- **Mütze (niemals vergessen)** – im Winter eine Wollmütze, im Sommer reicht eine Schildmütze o.ä.
- **Badelatschen**
- **enganliegende Badehose (keine Badeshorts!), Badeanzug**



## Hier sind noch einige Tipps, denn Sie kennen Ihr Kind am besten:

- Üben Sie das Packen des Schwimmbeutels mit Ihrem Kind und kontrollieren Sie die Vollständigkeit der Schwimmsachen.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind zu Hause 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.
- Nach dem Badeaufenthalt ist unbedingt eine Mütze zu tragen.
- Wenn Ihr Kind Probleme mit den Augen haben sollte, kann es eine **Schwimmbrille** (keine Taucherbrille) zum Schwimmunterricht tragen.

**Eine ärztliche Untersuchung auf Schwimmtauglichkeit** ist nur dann erforderlich, wenn Ihr Kind innerhalb der letzten 6 Wochen (Sommerferien) akut erkrankt war oder sich noch in ärztlicher Behandlung befindet oder Befunde hat wegen:



- Ohrenerkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Erkrankungen der Bauchorgane, Gelbsucht, Blasen- und Nierenerkrankungen, Hauterkrankungen, Gelenkrheumatismus, Diabetes oder Anfallsleiden

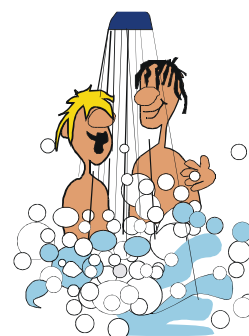
**Am Ende der 2. Klasse wird durch den/die Klassenlehrer\*in eine Gesundheitsbestätigung ausgeteilt, dass Ihr Kind ohne gesundheitliche Bedenken am Schwimmunterricht in Klasse 3 teilnehmen kann. Bitte füllen Sie diesen Bogen aus und geben Sie Ihrem Kind mit in die Schule zurück.**

### Wichtige Hinweise zur Schwimmausbildung Ihres Kindes:

- Am Ende des Schuljahres erhält Ihr Kind, je nach Können, einen Schwimmpass, dieser enthält alle erbrachten Leistungen.

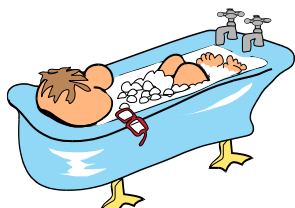
### Übung zu Hause

- Duschen **ohne** Badebekleidung (**dies gilt dann auch für die Schwimmhalle!!!**)  
Hinweise auf Körperreinigung und Bedienen 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 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 durchs 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 aber *mit Schwimmhilfe*
- Fußsprung vom Beckenrand ins flache Wasser *ohne Schwimmhilfe*



**Dies sollen nur einige Anregungen für die Vorbereitung auf den zukünftigen Schwimmunterricht Ihres Kindes sein. Wenn Sie weitere Fragen zur Schwimmausbildung haben sollten, stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.**



Die Schwimmlehrer