

Rheinfelden
Baden



Schwimmkurs-
system
nach **Swimstars**



- Durchdachtes Didaktisches Prinzip von der Wassergewöhnung bis zur Feinform der Schwimmtechnik
- Schwimmenlernen nach hohen Qualitätsstandards

Was ist
Swimstars?

Seepferdchen-Kurs (veraltet)

- Brustschwimmen wird erlernt ohne vorherige Wassergewöhnung
- Durchfallquote ist hoch
- Brustschwimmen ist die technisch anspruchsvollste Schwimmart
- Nur wenige Kinder sind im Alter von 5 - 6 Jahren in der Lage die hohen motorischen Anforderungen des Brustschwimmens zu bewältigen
- Schwimmen wird oft ohne die elementaren Faktoren Gleiten, Springen und Tauchen gelehrt

Was ist bei **Swimstars** anders?

- Didaktisches Prinzip: Vom Leichten zum Schweren, vom Bekannten zum Unbekannten
- Bausteinprinzip: Zuerst Wassergewöhnung in Form von Tauchen, Gleiten und Springen, dann Erlernen der Grobform und später erst der Feinform der Schwimmmarten
- Kraul- und Rücken als Erstschwimmart (motorisch weniger anspruchsvoll als Brust)
- Es ist mehr Zeit notwendig, aber das Ergebnis führt zu einem vielseitigen und sicheren Schwimmer

Wassergewöhnung

Wassergewöhnung in drei Schritten

- Swimstar grün
- Swimstar türkis
- Swimstar blau



Swimstar grün (4 - 5 Jahre)

- Fokus liegt auf Gleitübungen und ersten Tauchübungen
- Die richtige Wasserlage als Grundlage für jede Schwimmart soll geschult werden
- **Das soll der Schwimmschüler am Ende des Kurses können:**
 - ✓ Selbstständiges Gleiten in Bauch- und Rückenlage
 - ✓ Springen in das Brusttiefe Wasser mit vollständigem Untertauchen des Kopfes
 - ✓ Ausatmen in das Wasser gegen den Wasserwiderstand



Swimstar türkis (4 - 6 Jahre)

- Erlernen der Fortbewegung im Wasser durch Einsatz der Extremitäten
- Fokus auf richtigem Einsatz der Beine und Füße (Dorsal- und Plantarflexion beim Kraul- und Rückenbeinschlag)
- Fokus auf richtigem Einsatz der Arme und Hände durch gezielte Wassergefühlsübungen (Sculling)
- **Das soll der Schwimmschüler am Ende des Kurses können:**
 - ✓ Raddampfer, Ruderboot und Hubschrauber (jeweils >3 m)
 - ✓ Delfinsprünge mit kurzen Gleitphasen in jeder Lage
 - ✓ 3m Kraulbeine nach Delfinsprung und Gleitphase



Swimstar blau (5-7 Jahre)

- Erlernen der regelmäßigen Ein- und Ausatmung
- Erlernen des technisch einwandfreiem Kraul- und Rückenschwimmens (noch ohne regelmäßige Ein- und Ausatmung)
- Erlernen der Brustarmbewegung
- **Das soll der Schwimmschüler am Ende des Kurses können:**
 - ✓ Dreimaliger Wechsel von Hock- zu Streckschwebe mit regelmäßiger Ein- und Ausatmung
 - ✓ Abfaller aus Hockposition mit Armen in Vorhalte
 - ✓ 5 m Rücken- und Kraulschwimmen ohne Atmung
 - ✓ > 3 m Brustarmbewegung im Anschluss an das Hechtschießen



Schwimmen lernen

Schwimmen lernen in drei Schritten

- Swimstar schwarz
- Swimstar rot
- Swimstar gold



Swimstar schwarz (6-7 Jahre)

- Erlernen des Kopfsprungs
- Erlernen der Delfinbeinbewegung
- Üben von Kraul- und Rückenschwimmen unter Einbezug der regelmäßigen Ein- und Ausatmung
- Erlernen der Brustbeinbewegung
- **Das soll der Schwimmschüler am Ende des Kurses können:**
 - ✓ Kopfweitsprung mit Gleitphase (> 5 m)
 - ✓ Delfinbeine > 5 m unter Wasser
 - ✓ > 10 m Kraul- und Rückenschwimmen mit regelmäßiger Ein- und Ausatmung
 - ✓ > 5 m Brustbeinbewegung in Bauch- und Rückenlage



Swimstar rot (7-8 Jahre)

- Erlernen des Brustschwimmens
- Üben von Kraul- und Rückenschwimmen
- Üben von Rollbewegungen
- Erlernen des Schmetterlingsschwimmens unter Zuhilfenahme von Flossen
- **Das soll der Schwimmschüler am Ende des Kurses können:**
 - ✓ 50 m Kraul mit Kopfsprung und regelmäßiger Ein- und Ausatmung schwimmen
 - ✓ 25 m Rücken schwimmen mit Abstoß und Gleitphase
 - ✓ 50 m Brust mit Kopfsprung, Gleitphasen und regelmäßiger Ein- und Ausatmung schwimmen
 - ✓ > 10 m Schmetterling mit Flossen schwimmen (davon 3 Kicks unter Wasser)
 - ✓ 3 Rollen Vorwärts auf einer Schwimmstrecke ausführen



Swimstar gold (8-9 Jahre)

- Erlernen der Startsprünge
- Erlernen von Rollwenden
- Üben aller Schwimmtechniken
- **Das soll der Schwimmschüler am Ende des Kurses können:**
 - ✓ Startsprung vom Block und 400 m Kraul schwimmen
 - ✓ Startsprung vom Block und 200 m Brust schwimmen
 - ✓ Startsprung vom Block und 50 m Schmetterling schwimmen
 - ✓ Rückenstart und 200 m Rücken schwimmen
 - ✓ Kraul- und Rückenrollwende
mit 3 anschließenden Delfinkicks ausführen



Technik optimieren

- Weiterführende Kurse zum Verbessern der Technik
- Auch geeignet für Erwachsene zum Neulernen einer Technik oder zum Verbessern
- Die Übungseinheiten richten sich nach den Vorkenntnissen der Gruppe
- In der folgenden Übersicht werden nur die Anforderungen zum Erteilen der Abzeichen dargestellt



Swimstar Kraul

- Die Schwimmart muss technisch korrekt ausgeführt werden (Bewertung anhand Checkliste)
- 25 m-Sprint mit 15 m Tauchphase (Delfinkicks) und korrektem Anschlag
- Rollwende nach 15 m Anschwimmen und Abstoß mit Delfinkicks bis 15 m
- 5 Kraul-Koordinationsübungen demonstrieren
- 400m Kraul mit Tempospiel (Steigerung der Zyklusfrequenz pro Bahn)



Swimstar Rücken

- Die Schwimmart muss technisch korrekt ausgeführt werden (Bewertung anhand Checkliste)
- 25 m-Sprint mit 15 m Tauchphase (Delfinkicks) und korrektem Anschlag
- Rollwende nach 15 m Anschwimmen und Abstoß mit Delfinkicks bis 15 m
- 5 Rücken-Koordinationsübungen demonstrieren
- 200 m Rücken mit Tempospiel (Steigerung der Zyklusfrequenz pro Bahn)



Swimstar Brust

- Die Schwimmart muss technisch korrekt ausgeführt werden (Bewertung anhand Checkliste)
- 25 m-Sprint mit korrekter Tauchphase und korrektem Anschlag
- Kippwende nach 15 m Anschwimmen und Abstoß mit korrekter Tauchphase
- 5 Brust-Koordinationsübungen demonstrieren
- 200 m Brust mit Tempospiel (Steigerung der Zyklusfrequenz pro Bahn)



Swimstar Schmetterling

- Die Schwimmart muss technisch korrekt ausgeführt werden (Bewertung anhand Checkliste)
- 25 m-Sprint mit 15 m Tauchphase (Delfinkicks) und korrektem Anschlag
- Kippwende nach 15 m Anschwimmen und Abstoß mit Delfinkicks bis 15 m
- 5 Schmetterling-Koordinationsübungen demonstrieren
- 200 m Schmetterling mit Tempospiel (Steigerung der Zyklusfrequenz pro Bahn)



Swimstar Lagen

- Alle vier Schwimmmarten müssen technisch korrekt ausgeführt werden (Bewertung anhand Checkliste)
- Korrekter Schmetterlingstart mit Delfinkicks bis 15 m
- Alle Lagenwenden korrekt ausführen
- Je Schwimmart drei Koordinationsübungen demonstrieren
- 200 m Lagen mit Tempospiel
(Steigerung der Zyklusfrequenz pro Bahn)



Fazit

Mit den **Swimstars** wird das Schwimmen schrittweise und mit korrekter Technik gelernt. Bis ein Schwimmschüler sicher schwimmen kann vergeht wesentlich mehr Zeit als beim Seepferdchen.

Dafür wird aber von Beginn an Wert auf eine **saubere Technik** und das **sichere Bewegen** im und das Auseinandersetzen mit dem Element Wasser gelegt. Der Schwimmschüler ist am Ende des Kurses in der Lage **sicher und in mehreren Lagen zu schwimmen**. Die optionalen Technikkurse ergänzen das Programm sinnvoll.

Rheinfelden
Baden



BÄDER RHEINFELDEN
BADEN

