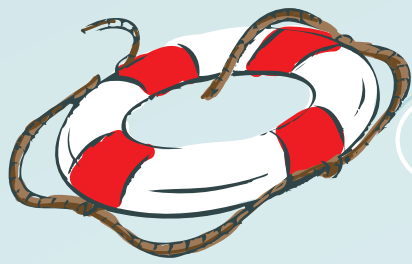


Schwimmtechniken



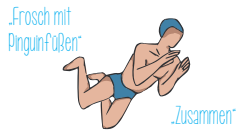
Brustschwimmen



Streckung



„Baggern“



„Frosch mit Pinguinfüßern“

„Zusammen“



„Frosch mit Pinguinfüßern“

„Pfeil“



„Sichere“



„Schließen“

Streckung

Kraulschwimmen

Durchgehend „Paddelbeine“ mit gestreckten Füßen

„Hosentasche“



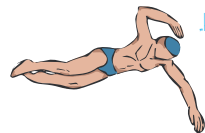
Knie leicht gebeugt



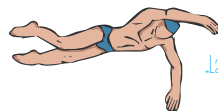
Knapp unter der Wasseroberfläche



„Klingeln“



„Hoch“



„Lang“

Rückenschwimmen

Durchgehend „Paddelbeine“ mit gestreckten Füßen

„Ohr“



Knie leicht gebeugt



„Herr Meier“



Knapp unter der Wasseroberfläche



„Ellenbogen ran“



„Runter drücken“

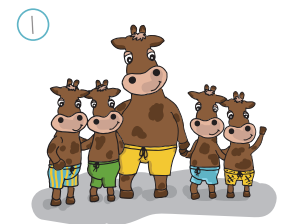


„Langer Arm“

Schwimm- & Baderregeln Schwimmtechniken



Schwimmschule Heyes GmbH
Johannes-Schriefers-Weg 36 - 47877 Willich-Schiefbahn
Tel. 02154 814 76 54 - Mobil 0162 401 69 59
Fax 02154 816 97 40
cornelia@heyes.de - www.heyes.de



Alle bleiben beisammen.

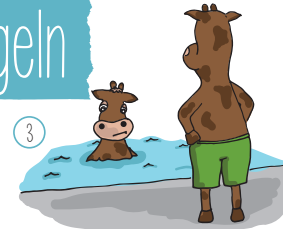
Schwimmkursregeln

2



Zu Beginn der Stunde setzen wir uns gemeinsam auf den Beckenrand.

3



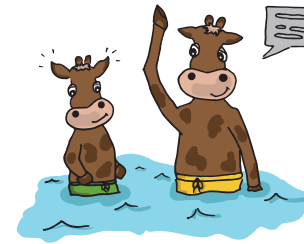
Keiner geht alleine ins Wasser.

4



Armbandregel:
Gehe nur mit dem Schwimmlehrer mit, wenn er dein Armband trägt.

5



Höre zu und höre immer auf das, was der Schwimmlehrer sagt.

6



Sei nett zu den anderen Kindern im Schwimmkurs.

7



Sage bescheid, wenn du auf die Toilette musst.

Baderegeln

1



Gehe nur zum Baden, wenn du dich wohl fühlst.

2



Kühle dich ab und dusche, bevor du schwimmen gehst.

3



Verlasse das Wasser sofort, wenn du frierst.

4



Iss vor dem Schwimmen nur ein wenig.

5



Gehe langsam, im Schwimmbad ist es glatt.

10



Passe besonders auf ältere Menschen und Kinder auf.

11



Aufblasbare Schwimmhilfen bieten dir keine Sicherheit im Wasser.

12



Schwimme allein nicht zu weit hinaus. Überschätze nicht deine Kraft und dein Können.



6



Gehe als Nichtschwimmer nur bis zur Brust ins Wasser.

7



Rufe nur um Hilfe, wenn du wirklich in Gefahr bist und hilf auch anderen die in Not sind.

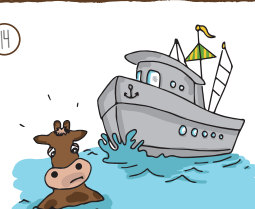
Baderegeln **Vorsicht**

8



Springe nur ins Wasser, wenn es tief genug und frei ist. Schwimme nie im Sprungbereich.

14



Bade nicht dort, wo Boote und Schiffe fahren.

15



Halte dich im Sommer im Schatten auf und creme dich ein.

9



Benimm dich. Tauche keinen unter und schubse niemanden ins Wasser.



16



Verlasse das Wasser bei Gewitter sofort und gehe in ein Gebäude. Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich.

17



Wirf Abfälle in den Mülleimer. Halte das Wasser und deine Umgebung sauber.

Baderegeln Am See und Meer

13



Bade nur dort, wo es erlaubt ist. Bewachsene, sumpfige Ufer und Gewässer sind gefährlich.