

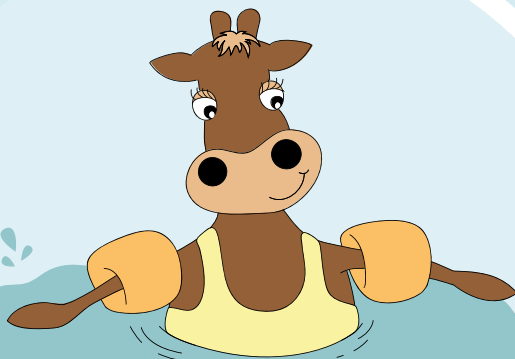
# So lernst du richtig Schwimmen\*



mit Baderegeln und Schwimmtechniken

Dieses Heft gehört:

zum Lernvideo:



## Schwimmschule Heyes

Schwimmschule Heyes GmbH  
Johannes-Schriefers-Weg 36  
47877 Willich-Schiefbahn

Tel. 02154 8147654  
Mobil 0162 4016959  
cornelia@hey.es.de

# Vorraussetzungen zum Erlernen des Schwimmens

Gehe als Nichtschwimmer immer mit einem erwachsenen „Schwimmer“ ins Wasser!



Gehe nur zum Baden, wenn du dich wohl fühlst.



Iss vor dem Schwimmen nur ein wenig.



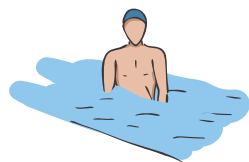
Verlasse das Wasser, wenn du frierst.



## Entwickle Sicherheit im Wasser

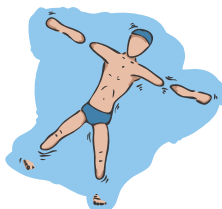
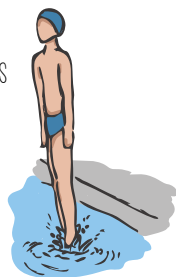


Lerne, wie man sich beim Schwimmen verhalten soll.



Laufe im Wasser sicher vor- und rückwärts. Lerne die Eigenschaften des Wassers kennen.

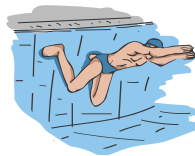
Springe vom Beckenrand ins Wasser.



Übe die Wasserlage.



Habe keine Angst vor dem Wasser, lerne das Tauchen.



Übe das Gleiten im Wasser und stoße dich wie eine Rakete vom Beckenrand ab.

# So lernst du das Brustschwimmen



Beginne mit der Armbewegung

Schau dir zunächst die Bilder an und lies dir dann die Beschreibung durch.

1



Streckung

Übe in Bauchlage!

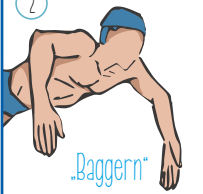
Stell dich hin und neige den Oberkörper.



Handhaltung

Wir beginnen in der Streckung, Finger zusammen, beide Zeigefinger längs aneinander gelegt, Handflächen zeigen nach unten, Hände so gekippt, dass sie ein Dach bilden, die Daumen sind unter den Händen versteckt.

2



„Baggern“

Finger zusammen lassen. Hände schräg bis neben die Brust drücken. Ellbogen bleiben auf gleicher Höhe.

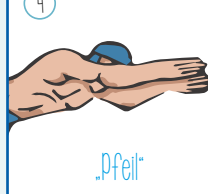
3



„Zusammen“

Zeigefinger vor der Brust zusammen nehmen und das Dach bilden. Ellbogen unter dem Körper verstecken (klein machen).

4



„Pfeil“

Hände als Dach. Arme mit Schwung nach vorne strecken. Kinn leicht ins Wasser.

5



Streckung

Wir enden wieder in der Streckung.

Umsetzung der Armbewegung im Wasser:

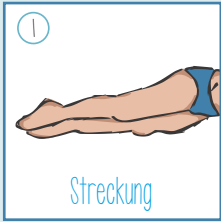
Bewege die Arme wie beschrieben, spreche dabei laut die Bewegungen mit: „Baggern - zusammen - Pfeil“

1. Lasse es dir von einem Erwachsenen vormachen und mache es ihm nach.
2. Dabei kannst du im brusttiefen Wasser laufen.
3. Lege dich auf den Beckenrand (die Arme und die Brust/Schulter sind dabei im Wasser).
4. Nimm dir eine Schwimmhilfe (z.B. Schwimmnudel und/oder Schwimmgürtel) und mache nur die Armbewegung (Beine einfach nicht beachten).
5. Wiederhole die Bewegung so oft bis du nicht mehr mitreden musst und die Bewegung flüssiger ist. (Dafür musst du wahrscheinlich einige Tage im Schwimmbad geübt haben.)

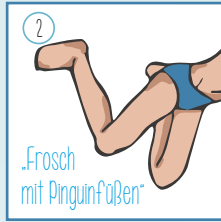


Am Ende ist es eine flüssige, kreisende Armbewegung.

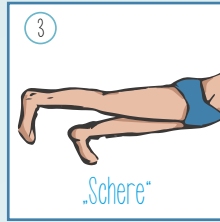
# Übe dann die Beinbewegung



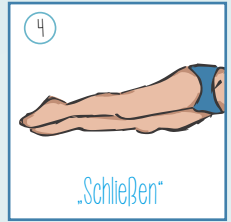
Wir beginnen in der Streckung.



Knie etwas geöffnet Richtung Boden zeigen lassen, Fersen Richtung Po und dabei Pinguinfüße (Fersen zusammen, Zehenspitzen zeigen nach außen).



Beine in die Grätsche nach hinten öffnen, Zehen dabei weiterhin ran ziehen. Wie eine große Schere.



Mit gestreckten Füßen die Beine gerade schließen. Wir enden wieder in der Streckung.

## Umsetzung der Beinbewegung im Wasser:

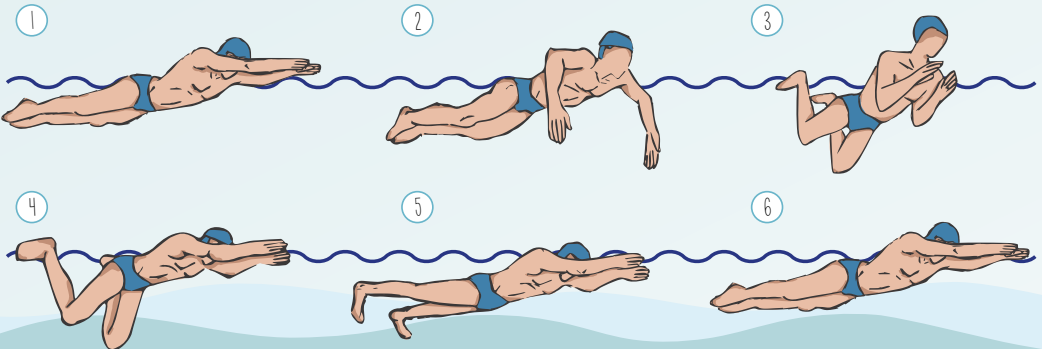
Bewege die Beine wie beschrieben, spreche dabei laut die Bewegungen mit:

„Frosch mit Pinguinfüßen - Schere - Schließen“



1. Lasse es dir von einem Erwachsenen vormachen und mache es ihm nach.
2. Lege dich bis zur Hüfte auf den Beckenrand (die Beine sind dabei im Wasser).
3. Nimm dir eine Schwimmhilfe z.B. ein Schwimmbrett (bei Bedarf zusätzlich einen Schwimmgürtel) und mache nur die Beinbewegung.

4. Wiederhole die Bewegung so oft bis du nicht mehr mitreden musst und die Bewegung flüssiger ist. (Dafür musst du wahrscheinlich einige Tage im Schwimmbad geübt haben).



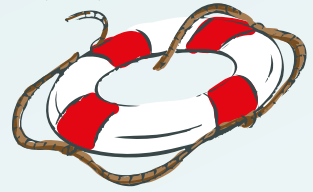
# Üben der Kombination, Umsetzung im Wasser

Übe die Kombination wenn du die Arm- und Beinbewegung flüssiger kannst

1. Beginne damit, zweimal die Armbewegung zu machen, dann zweimal die Beinbewegung, dann wieder zweimal die Armbewegung, usw.
2. Danach: Einmal die Armbewegung, einmal die Beinbewegung, einmal die Armbewegung, usw.
3. Wenn das gut klappt, dann versuche direkt die Arm- und Beinbewegung „gleichzeitig“ zu machen.

Eigentlich ist es eine schnelle und flüssige Bewegung hintereinander. Für die Kinder ist es aber verständlicher, wenn man von einer gleichzeitigen Bewegung spricht.

4. Tipp: Versuche schnell zu schwimmen. Dabei ist es auch mal O.k., wenn die Technik nicht so super umgesetzt wird. Irgendwann klappt die Kombination dann einfach.
5. Wenn die Kombination verinnerlicht ist: Reduziere die Schwimmhilfen (Nur noch Schwimmgurt oder Schwimmmudel bzw. weniger Steine am Gurt).
6. Jetzt nur noch üben, üben, üben.



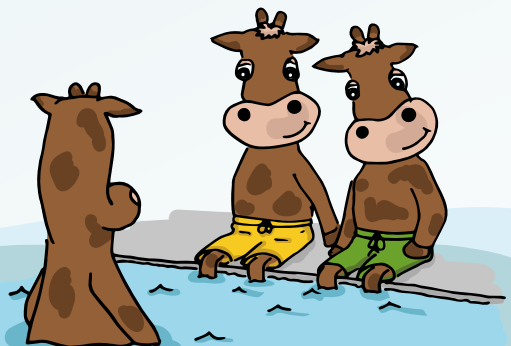
## Lerne ohne Schwimmhilfe zu schwimmen

Wenn du eine flüssige Kombination mit wenig Schwimmhilfe kannst, schwimme ohne Schwimmhilfe:

1. Übe mit einem Erwachsenen, der noch ganz nah bei dir ist.
2. Über Eck schwimmen (kurze Distanz).
3. Wenn du mit dem Training beginnst, fange zunächst noch an mit Schwimmhilfe zu schwimmen; so soll deine Technik sauber bleiben. Denke beim Schwimmen ohne Schwimmhilfe auch immer daran eine saubere Technik durchzuführen.
4. Am Rand vorbei schwimmen.
5. Springe ins Tiefwasser und schwimme direkt weiter.
6. Schwimme jedes Mal einen Zug weiter als vorher. Dann hast du bald das Seepferdchen geschafft.

Hier geht es zum Lernvideo.

Scanne den Code oder  
besuche unsere Website:  
[www.heyes.de](http://www.heyes.de)



# 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.

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.

9



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



## Baderegeln ! Vorsicht

8



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

10



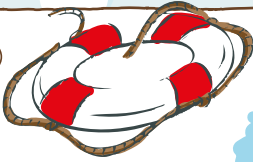
Passen besonders auf ältere Menschen und Kinder auf.

11



Aufblasbare Schwimmhilfen bieten dir keine Sicherheit im Wasser.

12



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



12

## Baderegeln Am See und Meer

13



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

14



Bade nicht dort, wo Boote und Schiffe fahren.

15



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

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.

# Schwimmtechniken

## Brustschwimmen



Streckung



„Baggern“



„Frosch mit Pinguinfüßen“

„Zusammen“



„Frosch mit Pinguinfüßen“

„Pfeil“



„Schere“



„Schließen“

Streckung

## Kraulschwimmen



Streckung



„Runter drücken“



Durchgehend „Paddelbeine“ mit gestreckten Füßen

„Hosentasche“



Knie leicht gebeugt

„Reißverschluss“



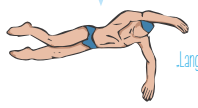
„Ellenbogen hoch“



Knapp unter der Wasseroberfläche



„nach vorne“



„Lang“

## Rückenschwimmen



Durchgehend „Paddelbeine“ mit gestreckten Füßen

„Ohr“



Knie leicht gebeugt

„Herr Meier“

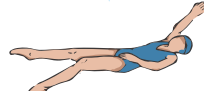


Knapp unter der Wasseroberfläche

„Ellenbogen ran“



„Runter drücken“



„Langer Arm“

\* Dieses Heft erhebt nicht den Anspruch der Vollständigkeit. Es soll helfen, Eltern eine Vorgehensweise und die Technik des Schwimmenlernens nahe zu bringen. Bitte denken Sie daran, dass das Wasser eine Gefahr für Nichtschwimmer darstellt. Lassen Sie Ihr Kind nie unbeaufsichtigt im Wasser!

Infos zu unseren Schwimmkursen, wie auch ein kurzes Werbevideo und weitere Übungsformen für Zuhause finden Sie auf der Website [heyes.de](http://heyes.de)



Wir wünschen viel Freude beim Schwimmenlernen und viel Spaß im Wasser.

Schwimmschule heyes