

Lern- und Hausaufgabenheft mit Baderegeln und Schwimmtechniken

Dieses Heft gehört:

zum Werbevideo:



Schwimmschule Heyes

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

Tel. 02154 814 76 54
Mobil 0162 401 69 59
cornelia@heyes.de

Schwimmkursregeln

1



Alle bleiben beisammen.

2



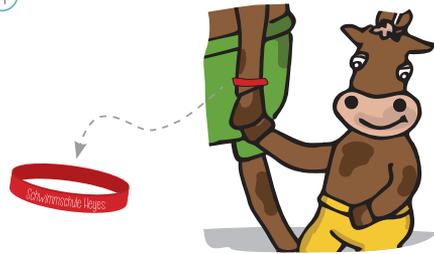
Zu Beginn der Stunde
setzen wir uns gemeinsam auf den Beckenrand.

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.

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



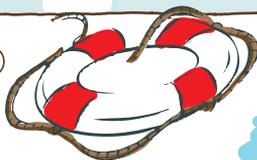
Passe besonders auf ältere Menschen und Kinder auf.

11



Aufblasbare Schwimmhilfen bieten dir keine Sicherheit im Wasser.

12



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



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.

Übungen fürs Wasser



Wasserlage



Raketentart



Springen



Tauchen



Purzelbaum



Armbewegung



Beinbewegung



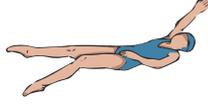
Kombination / Ausdauer / Geschwindigkeit
Brustschwimmen



Streckentauchen / Gleiten



Paddelbeine



Rückenschwimmen



Kraulatmung / Kraulschwimmen

Übungen für zu Hause



Tauchen / Atmen
/ Wasserlage



PinguinfüÙe



Springen / Körperspannung



Purzelbaum



Bade- bzw. Rettungsregeln



Brustarme



Brustbeine



Kombination / Ausdauer



Kraulatmung



Paddelbeine



Rückenkraularme



Kraularme



Raketentart

Hausaufgaben



10 min geübt am:

Unterschrift



10 min geübt am:

Unterschrift



10 min geübt am:

Unterschrift



10 min geübt am:

Unterschrift



10 min geübt am:

Unterschrift



10 min geübt am:

Unterschrift

Super, geschafft!

In der nächsten Schwimmstunde erhältst du eine kleine Überraschung

Pro Woche kannst du dir einen Aufkleber erarbeiten.

Hausaufgaben



10 min geübt am:

Unterschrift



10 min geübt am:

Unterschrift



10 min geübt am:

Unterschrift



10 min geübt am:

Unterschrift



10 min geübt am:

Unterschrift



10 min geübt am:

Unterschrift

Super, geschafft!

In der nächsten Schwimmstunde erhältst du eine kleine Überraschung

Pro Woche kannst du dir einen Aufkleber erarbeiten.

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“

Wir wünschen viel Freude beim Schwimmen lernen und viel Spaß im Wasser.

Infos zu unseren Schwimmkursen, wie auch ein Lernvideo und weitere Übungsformen für Zuhause finden Sie auf der Website heyes.de

