

Das  
**E**itern **I**ehren **B**rustschwimmen  
Konzept

**Bewegungsablauf und Übungen**

**DLRG Bad Salzuflen**



## Eltern lehren Brustschwimmen

Du magst deinen Kindern selbst das Schwimmen beibringen? Hier zeigen wir dir einen "wie-es-geht-Weg" in Theorie und Praxis.

Wir kennen deine Bedenken: "Meine Kinder lernen nicht mit mir."

FALSCH. Ganz das Gegenteil ist der Fall. Sie werden es lieben mit dir, (Mama, Papa, Oma oder Opa) ihrem Held, Schwimmen zu lernen. Und weshalb sagen wir das? Weil du sie nicht "unterrichtest" und nur Anweisungen erteilst, sondern DU lernst, mit Ihnen im Wasser, spielerisch, jeden Schritt auf dem Weg des Schwimmenlernens zu gehen. Du lernst sie nicht zu überfordern. UND deshalb wirst selbst du lieben, was du "unterrichtest".

Schwimmkurse sind in Folge der Corona-Pandemie schwer zu bekommen. Es gibt lange Wartelisten, sie kosten Geld und sie "stehlen" dir deine Kinder. Die Zeit des Lernens und des Entdeckens dieser neuen Wasserwelt findet ohne dich statt. Falls du das nicht magst, zeigen wir dir, wie du deinem Kind und vielleicht seinen nachfolgenden Geschwistern die aktuelle, richtige Schwimmtechnik beibringst.

### ZEIT FÜR VERÄNDERUNG

Vielleicht hast du jetzt doch Lust bekommen, deinen Kindern selbst richtig Schwimmen beizubringen und dabei auch noch deine Schwimmtechnik zu aktualisieren oder deine Wassersicherheit zu verbessern.

### MEHR ARGUMENTE:

Du hast keine Zeit, unsere "normalen" Kurse zu besuchen, die Termine passen nicht oder aber du erahnst, dass Schwimmenlernen ein GANZ GROSSER STEP in der Entwicklung deines Kindes ist, bei dem du unbedingt dabei sein möchtest und du dir deshalb diese tolle und wichtige Zeit nicht von einem Schwimmlehrer "stehlen" lassen willst.

Es wird eine einzigartige Erfahrung für dein Kind und dich werden und das Ergebnis wird euch stolz machen.

# DLRG Bad Salzuflen

*vor Ort*

Dieses Heft enthält wichtige Details zum Erreichen eures Ziels. Folgt den Übungen auf spielerische Art und genießt die gemeinsame Zeit im Wasser.

Wegen seiner individuellen körperlichen und geistigen Entwicklung lernt jedes Kind in seiner eigenen Geschwindigkeit. Dein Kind kann sich nicht unendlich konzentrieren, darum sei geduldig. Manche Übungen wird es schnell begreifen und umsetzen, andere dauern länger. Es ist nicht möglich eine sinnvolle Zeitangabe zu machen, die dein Kind für das Erlernen der Bewegungen benötigt. Überfordere dein Kind nicht, aber achte auf eine möglichst gute Durchführung der Bewegungen. Gehe erst dann zur nächsten Bewegungsform über, wenn dein Kind die vorherige beherrscht.

Wenn du mal einen Punkt erreichst, an dem es nicht weitergeht, dann sprich uns an. Zusammen werden wir eine Lösung zu finden.

Melde dich per Email:

[ausbildung@bad-salzuflen.dlrg.de](mailto:ausbildung@bad-salzuflen.dlrg.de)

Unter dem folgenden Link kannst du dir die Schwimmbewegungen anschauen.

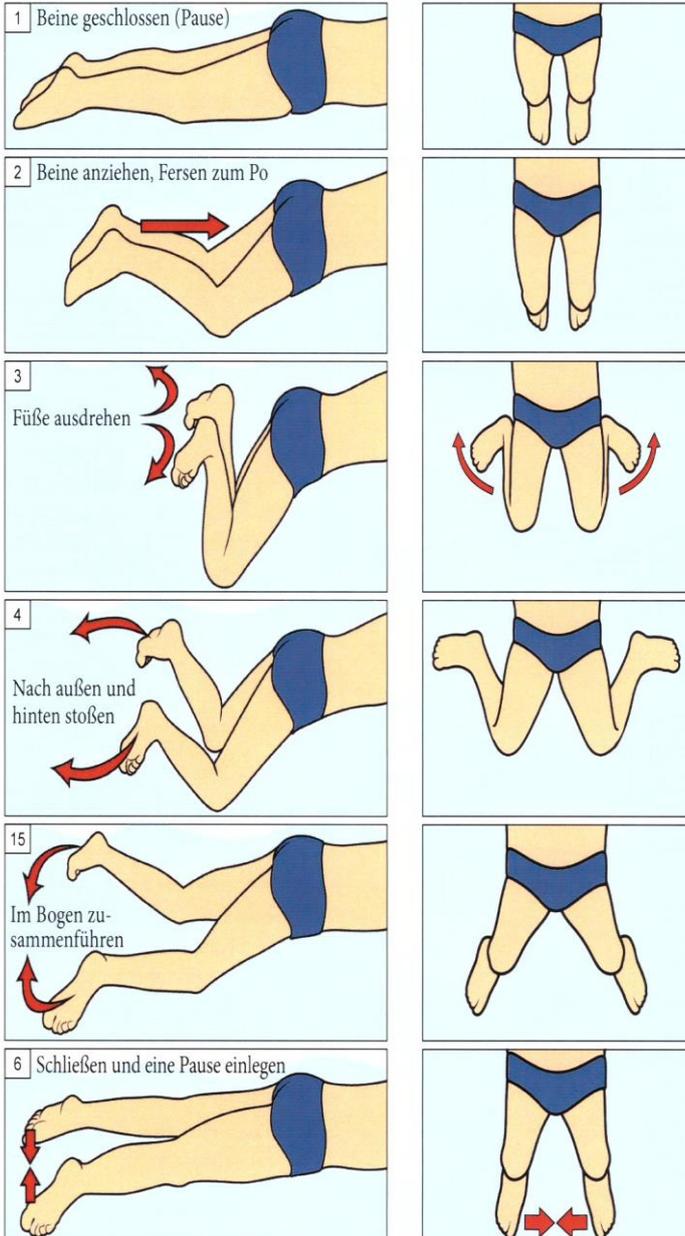
[https://youtu.be/ltRtk\\_eP5EQ](https://youtu.be/ltRtk_eP5EQ)

[www.bad-salzuflen.dlrg.de](http://www.bad-salzuflen.dlrg.de)

*ein Verein fuer Alle!*

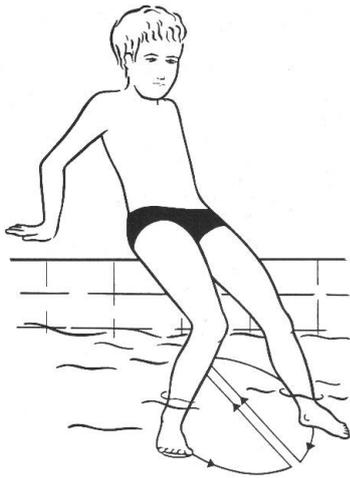
### Die Schwimmbewegung in der Theorie

Zuerst muss die Schwunggrätsche (so heißt diese Bewegung richtig) eingeübt werden. Den Ablauf erkennst du unten in der Bildserie.

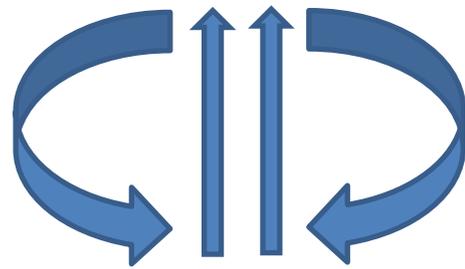


- 1) Ausgangsposition Gleiten. Die Beine liegen locker gestreckt nebeneinander.
- 2) Die Bewegung beginnt mit dem Anziehen der Unterschenkel an das Gesäß, was eine leichte Beugung im Hüftgelenk bewirkt. Hierbei bleiben die Füße locker
- 3) Vor Beginn des Beinschwunges werden die Fußspitzen zum Schienbein angezogen und nach außen gerichtet. Dadurch entstehen die Andruckflächen die sich in einem halbkreisförmigen Schwung vom Wasser abdrücken. Mit zunehmender Streckung der Beine übernehmen die Fußsohlen den Abdruck.
- 4) Um die Unterschenkel soweit wie möglich nach außen schwingen zu können, sollten die Knie nicht über Hüftbreite geöffnet werden, denn dadurch wird der Abdruck von ruhigen Wasser außerhalb der vom Körper erzeugten Strömung erreicht.
- 5) Im letzten Drittel des Beinschwunges leisten die Fußflächen den Vortrieb.
- 6) Nach dem Beinschwung liegen die Beine wieder locker gestreckt nebeneinander. Der Vortrieb hängt wesentlich von dem ruhigen Anziehen der Unterschenkel zum Gesäß und vom kräftigen, schwunghaften Abdruck vom Wasser ab.

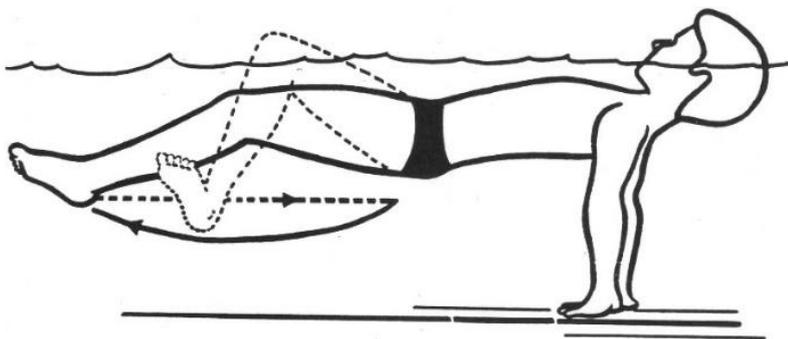
Das sieht alles ziemlich kompliziert aus, aber keine Angst, ihr geht Schritt für Schritt in die richtige Richtung.



Diese Schablone zeigt das Bewegungsmuster der Beine.



**Wichtig:** Nach dem Führen der Füße zum Po unbedingt die Zehen nach oben in Richtung Schienbein ziehen.

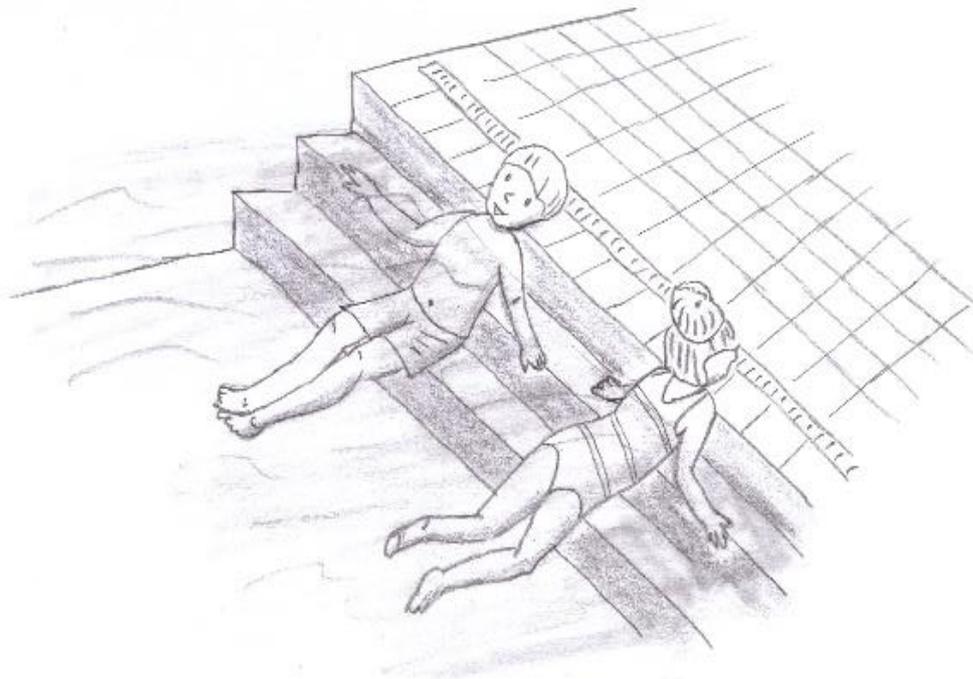


**Wichtig:**

Am Anfang das Kind knapp oberhalb des Pos mit der Hand unterstützen, damit es sich auf die Beinbewegung konzentrieren kann. Die Knie nicht zum Bauch ziehen sondern die Füße zum Po führen.

# DLRG Bad Salzuflen *vor Ort*

Übungsvorschläge zum Erlernen der Schwunggrätsche



Auf einer Treppe, die im Wasser liegt, kannst du mit deinem Kind üben.

Zuerst auf einer Stufe sitzend. In dieser Position kann das Kind die eigene Bewegung sehen und leichter korrigieren.

Achte darauf dass die Knie nicht zu stark angehockt und die Füße möglichst weit zum Po gezogen werden.

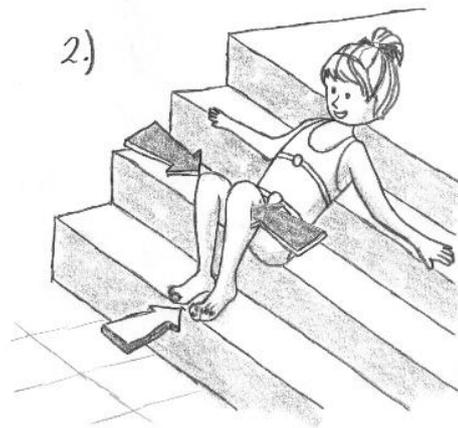
[www.bad-salzuflen.dlrg.de](http://www.bad-salzuflen.dlrg.de)

*ein Verein fuer Alle!*

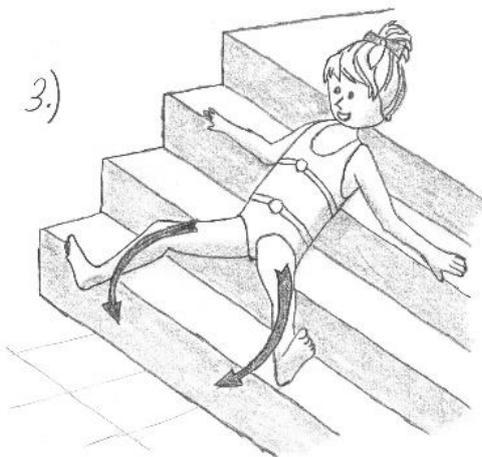


Das Kind setzt sich mit dem Po auf die Kante einer Treppenstufe. Mit den Armen stützt es sich nach hinten ab, sodass es in eine fast liegende Position gelangt. Die Beine sind gestreckt.

Zuerst werden die Füße in Richtung Po gezogen, Knie und Füße sind leicht geöffnet. Die Fußspitzen werden jetzt in Richtung Knie angezogen.

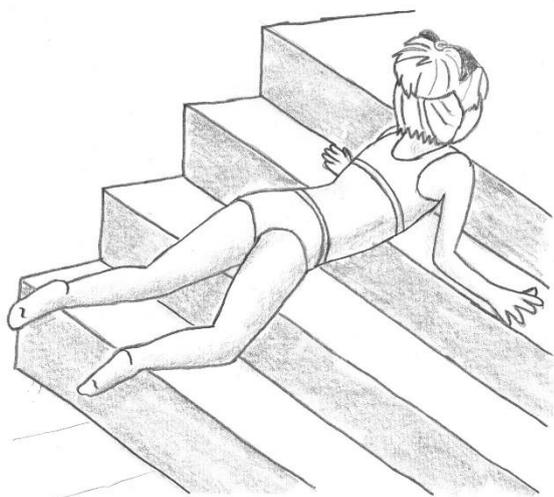
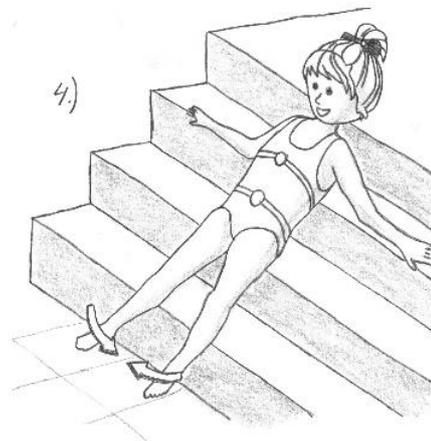


Nun werden die Fußsohlen auswärts gedreht, erst dann erfolgt ein Schwung nach außen.



# DLRG Bad Salzuflen vor Ort

Die Beine werden wieder zusammengeführt, indem die Füße einen Halbkreis beschreiben und sich die Beine vollständig strecken. Eine kleine Pause beendet den Beinzyklus.



Wenn dein Kind sich in Bauchlage auf einer Treppenstufe abstützt, dann muss es Körperspannung aufbauen, um nicht abzusinken.

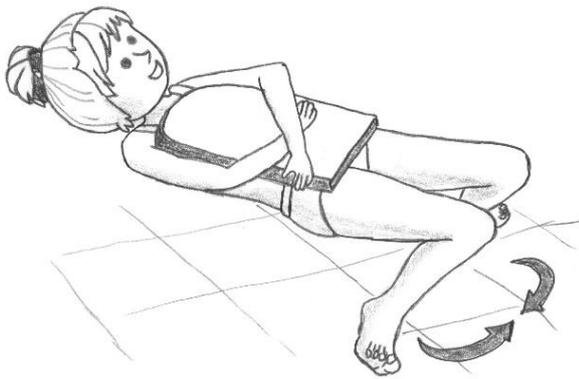
Unterstütze dein Kind mit einer Hand unter dem Bauch, wenn es notwendig ist. Kinder, die den Grätschswung einigermaßen gut beherrschen, erfahren hier schon etwas Druck in der Vorwärtsbewegung und benötigen meist keine Unterstützung mehr.



So kann dein Kind den Grätschschwung üben. Das unsichere Kind hat weniger Angst, unbeabsichtigt ins Wasser zu fallen.

Bei dieser Übung achte darauf, dass die Fersen nicht aus dem Wasser kommen.

Bei dieser Übungsform ist der Oberkörper zu hoch und der Rücken zu rund. Der Rücken soll gerade bleiben. Deshalb liegt das Kind schräg im Wasser



In dieser Lage ist das Kind gezwungen die Fersen zum Po zu ziehen. Es wird nur dann von der Stelle kommen, wenn es die Füße anzieht.

Meist wird der Kopf angehoben und damit eine gute Wasserlage verhindert.

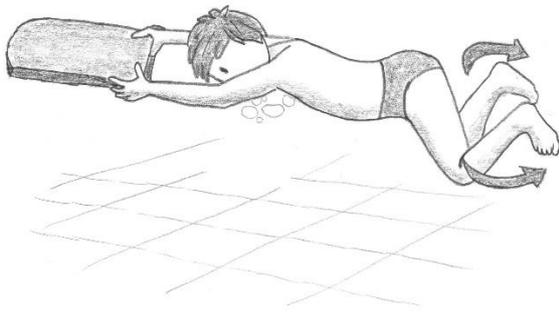
Achte darauf dass der Kopf gerade im Wasser liegt. Sagen sie dem Kind, es soll in den Himmel schauen.

### Lernziel:

Die Schwunggrätsche soll schnell, mit Kraft und vollständig durchgeführt werden. Es muss sich genügend Druck auf den Unterschenkeln aufbauen um eine Vorwärtsbewegung zu erreichen.

### Übung zur Atmung

Beim Brustschwimmen muss die Atmung rhythmisch zur Schwimmbewegung erfolgen.



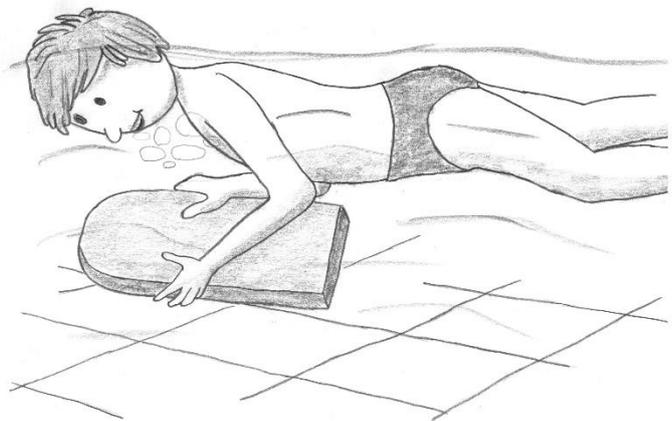
Einatmen, wenn die Beine angezogen werden und in das Wasser ausatmen, wenn die Füße nach außen und hinten schwingen.

Bei dieser Übung kann das Kind eine gute Wasserlage einnehmen und es lernt die rhythmische Atmung.

Bei dieser Übung wird automatisch eine gute Wasserlage erreicht, denn durch den Auftrieb des Bretts werden Po und Beine hochgedrückt.

Wird der Kopf nicht ins Wasser gelegt, ist die Wasserlage auch nicht gut.

Bei kleinen Kindern könnte der Auftrieb des Bretts zu groß sein.

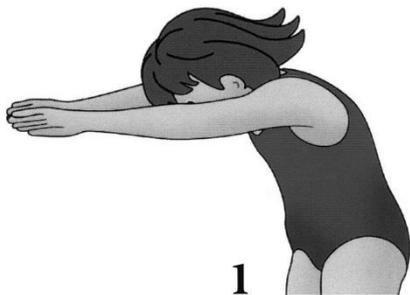


#### Lernziel:

Die Atmung soll rhythmisch zur Beinbewegung erfolgen. Der Kopf muss zum Einatmen aktiv angehoben werden und zum Ausatmen legt sich das Gesicht ins Wasser mit dem Blick nach unten.

### Der Armzug in der Theorie

Das Kind stellt sich außerhalb des Beckens hin, wo es genügend Platz für die Armbewegung hat. Beim Trockentraining ist es für das Kind leichter, das Atmen zu üben.



1) Das Kind beugt sich vor, streckt die Arme aus und atmet aus. Der Kopf liegt dabei zwischen den gestreckten Armen und die Ohren werden eingeklemmt.



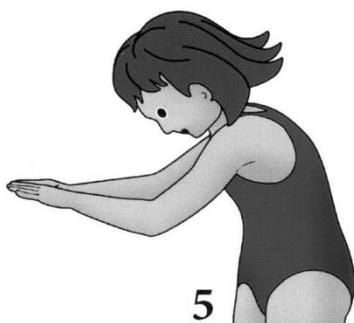
2+3) Beim folgenden Ziehen der Hände muss der Ellenbogen hochgehalten werden (auf Schulterhöhe).

Die Handflächen zeigen nach hinten und die Finger sind fast gestreckt und geschlossen. Während der Bewegung geht der Kopf langsam in die Höhe und es wird eingeatmet.

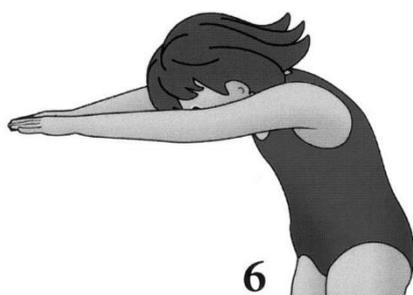




4) Vor der Brust finden die Finger wieder zusammen und schwingen nach vorn.



5) Dabei drehen sich die Daumen zueinander. Sie bleiben bis zum Ende der Bewegung eng nebeneinander. Der Kopf legt sich wieder Wasser.

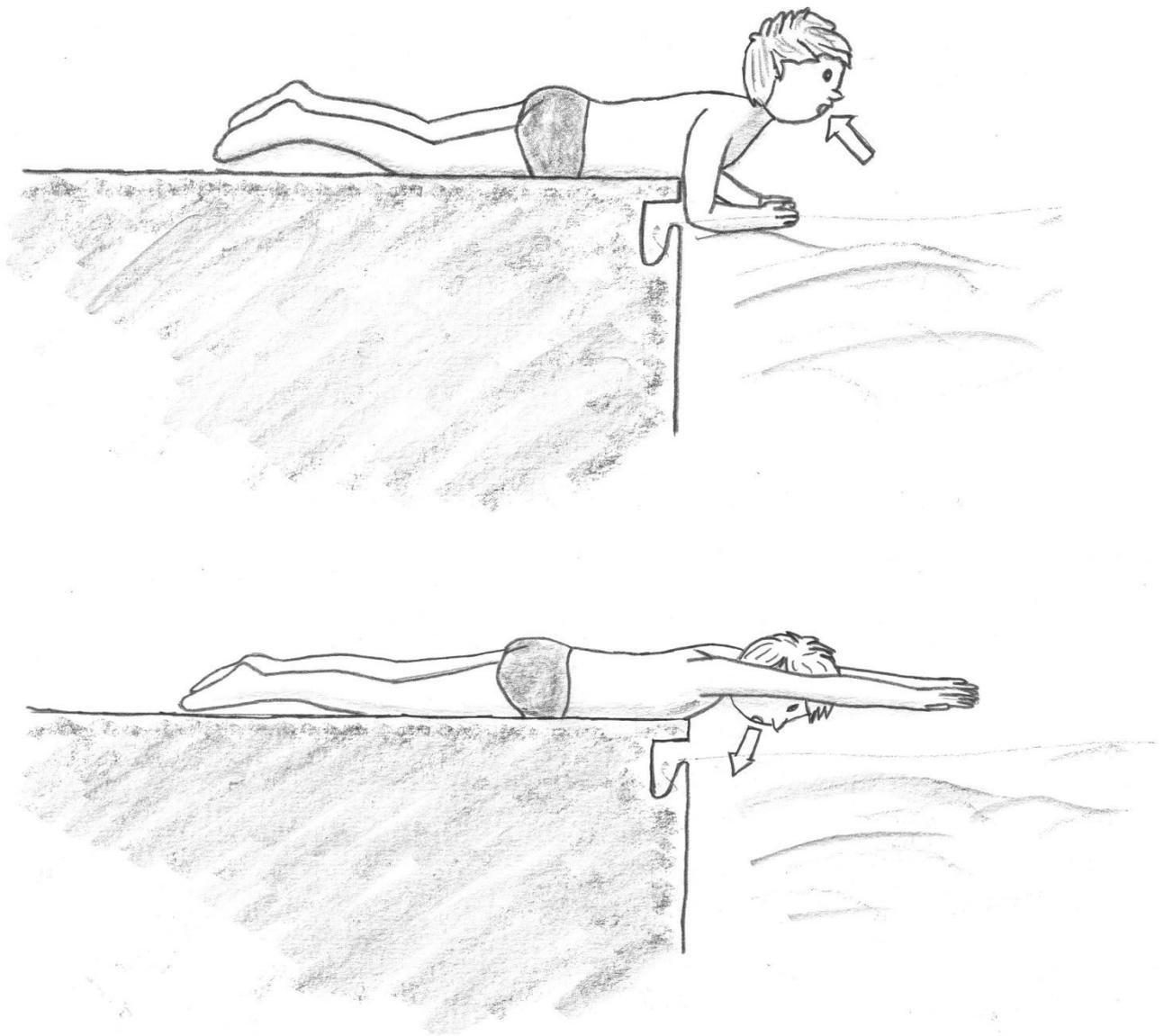


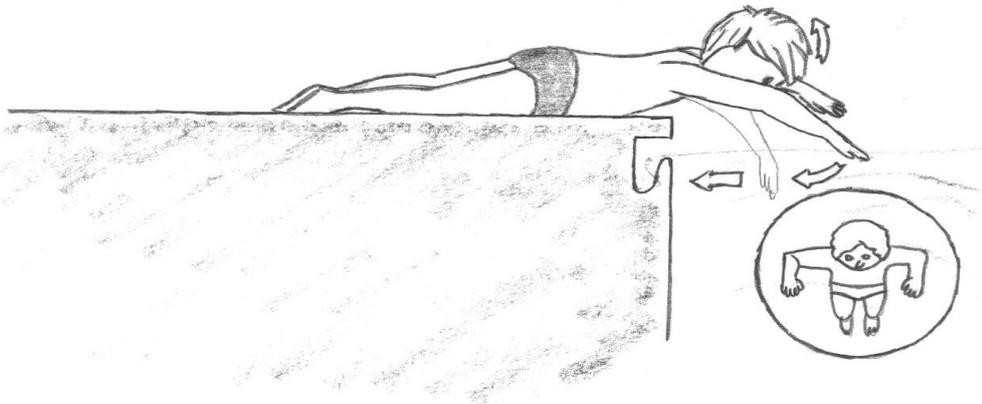
6) Der Kopf liegt wieder im Wasser und es wird in das Wasser ausgeatmet. Der Blick ist nach unten gerichtet.

Dann wiederholt sich die Bewegung. (1)

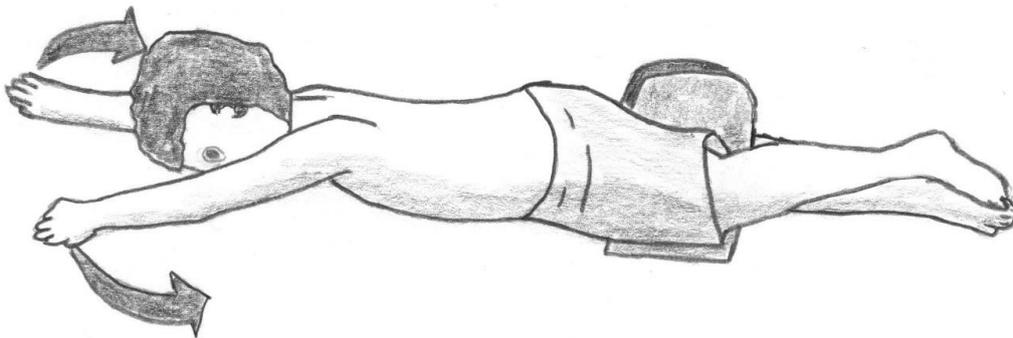
### Übungsvorschläge zum Erlernen des Armzuges

Bevor ihr den Armzug im Wasser durchführt, hier noch ein Vorschlag zum Üben. Das Kind liegt am Beckenrand (ein Polster unterlegen!) Das Schultergelenk liegt über den Rand hinaus. So wird der Weg des Armzuges auf das richtige Maß begrenzt. Der Bewegungsablauf ist so wie oben abgebildet. Achtet unbedingt auf den Atemrhythmus, auch wenn das Gesicht wegen der Höhe des Beckenrandes nicht im Wasser liegt.





Nachdem ihr diese Übung im Trockenen bewältigt habt, geht gerne in brusttiefes Wasser und übt diesen Bewegungsablauf nochmals. Das Kind sollte dann richtig in das Wasser ausatmen, d.h. das Gesicht ist bei der Ausatmung bis zu den Ohren im Wasser.



Tipp: Damit das Schwimmbrett fester zwischen den Oberschenkeln liegt ist es ratsam die Füße übereinander zuschlagen.

Wer eine Pool-Noodle besitzt, kann diese zu Beginn so unter die Achseln legen, dass die Enden nach oben gerichtet sind. Das behindert ein wenig den Atmzug, gibt dem Kind aber ein mehr Sicherheit.

Lernziel:

Ein kräftig ausgeführter Armzug, damit sich der Oberkörper etwas aus dem Wasser hebt, um das Einatmen zu erleichtern.

Bis hierhin ist alles klar?

Dann musst du nun die Bewegungsabläufe zusammenführen. Die erlernten Bewegungen sind sehr komplex und es ist nicht einfach für dein Kind, diese richtig aneinander zu reihen. Sei geduldig und versuche nicht alle Fehler, die dein Kind macht gleichzeitig zu beheben. Immer den schlimmsten Fehler zuerst angehen.

Die Vorgehensweise ist eigentlich recht einfach. Gehe im Wasser neben deinem Kind und stütze es unter dem Bauch mit deiner Hand ab. Achte darauf, dass du dem Kind genügend Bewegungsraum lässt, damit es die Schwunggrätsche und den Armzug vollständig ausführen kann. Du kannst auch einen Schwimmgürtel oder eine Pool-Noodle einsetzen, aber dann musst du dein Kind irgendwann „entwöhnen“. Mit deiner Heldenhand unter dem Bauch fühlt sich dein Kind geborgener und du selbst spürst die Fortschritte. Du kannst die Unterstützung verstärken oder verringern. Das geht bei Auftriebshilfen nicht und außerdem behindern sie die Bewegung etwas.

Sage deinem Kind, was es machen soll. In einem sinnvollen Tempo und nicht zu schnell. Dein Kind braucht einen Moment, um deine Vorgabe umzusetzen. Sinnvoll sind kleine Pausen zwischen den einzelnen Aufgaben. Hat dein Kind die Reihenfolge verinnerlicht, dann verkürze die Pausen. Das Ziel ist eine fließende Bewegung.

Vom Leichten zum Schweren!

Zuerst nur die Beinbewegung!

Das Kind hält sich an dem Schwimmbrett oder deinem Arm fest.

Reihenfolge:

- Körper lang strecken
- Beinbewegung
- Beine gestreckt lassen und gleiten
- Beinbewegung
- Beine gestreckt lassen und gleiten
- usw.

Dann der Armzug!

Reihenfolge:

- Körper lang strecken
- Armzug, dabei den Kopf heben und einatmen
- Arme gestreckt lassen, gleiten und den Körper lang strecken
- Ins Wasser ausatmen
- Armzug, dabei den Kopf heben und einatmen
- usw.

Jetzt die komplette Schwimmbewegung!

Reihenfolge:

- Körper lang strecken
- Beinbewegung
- Beine gestreckt lassen, gleiten und den Körper lang strecken
- Armzug, dabei den Kopf heben und einatmen
- Arme gestreckt lassen und gleiten
- Ins Wasser ausatmen
- Beinbewegung
- Beine gestreckt lassen.....
- usw.

Je fließender die Bewegungen werden, desto mehr kannst du die Unterstützung verringern oder sogar lösen. Bleib aber unbedingt bei deinem Kind, es braucht noch die Sicherheit deiner Nähe.

Jetzt ist Üben angesagt, um die Ausdauer, die Kraft und die Schnelligkeit in die Bewegung zu bekommen.

Ihr habt es geschafft!

Nun steht der Abnahme zum Frühschwimmer (Seepferdchen) nichts mehr im Wege.

Wir wünschen euch viel Freude beim Ausprobieren der Übungen und hoffen, euch schon bald wieder im Bad wiederzusehen! 😊 Bei Fragen wendet euch gerne jederzeit an: [ausbildung@bad-salzuflen.dlrg.de](mailto:ausbildung@bad-salzuflen.dlrg.de).

### **Die Sicherheit muss immer an erster Stelle stehen!**

Wir hoffen, dass diese kurzen und einfachen Übungen dir helfen werden, dass dein Kind das Brustschwimmen erlernt. Es sei aber noch einmal ganz deutlich gesagt, dass die Sicherheit an erster Stelle stehen muss! Achtet auf eure Kinder und ermutigt sie mit viel Enthusiasmus zu den Übungen. Der Spaß sollte dabei nie verloren gehen. Zwischendurch immer einmal eine Spielpause einlegen. Verliert das Kind den Spaß daran, verliert es im Zweifelsfall auch den Spaß an der Schwimmausbildung. Aber wir glauben, Ihr werdet das großartig machen.

### **Wichtig**

Erst mit dem Erreichen des Deutschen Schwimmabzeichen in Bronze ist man ein sicherer Schwimmer. Das Seepferdchen reicht **nicht** aus, um dein Kind unbeaufsichtigt schwimmen zu lassen.

Geforderte Prüfungsleistungen für das Frühschwimmerabzeichen (Seepferdchen):

Sprung vom Beckenrand mit anschließendem 25m Schwimmen in einer Schwimmart in Bauch- oder Rückenlage (Grobform, während des Schwimmens in Bauchlage erkennbar ins Wasser ausatmen)

Heraufholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schulertiefen Wasser. (Schulertiefe bezogen auf den Prüfling)

Kenntnis von Baderegeln

- [Baderegeln zum Ausmalen](#)
- [Baderegellied](#)
- [Baderegeln](#)

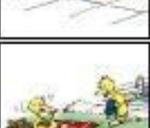
# DLRG Bad Salzuflen

## *vor Ort*



Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V.

## Baderegeln

	Kühle Dich ab, bevor Du ins Wasser gehst.		Luftmatratze, Autoschlauch und Gummireifen bieten dir keine Sicherheit.
	Verlasse das Wasser sofort, wenn Du frierst.		Bade nicht, wo Schiffe und Boote fahren.
	Gehe nur zum Baden, wenn Du dich wohl fühlst.		Tauche andere nicht unter!
	Gehe nur bis zum Bauch ins Wasser, wenn du nicht schwimmen kannst.		Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich. Verlasse das Wasser sofort.
	Springe nur ins Wasser, wenn es tief genug und frei ist.		Gefährde niemanden durch deinen Sprung ins Wasser.
	Überschätze deine Kraft und dein Können nicht.		Halte das Wasser und seine Umgebung sauber. Abfälle wirf in den Mülleimer.
	Rufe nie um Hilfe, wenn Du nicht wirklich in Gefahr bist, aber hilf anderen, wenn sie Hilfe brauchen.		Gehe niemals mit vollem oder ganz leerem Magen baden.