S c h w i m m s c h u l e

DELFINI

Lange Steige 9, 78665 Frittlingen

„Richtig und Gut Schwimmen lernen mit ganz viel Spaß und Freude“

Kernziele unseres Schwimmunterrichts

mit den dazugehörigen

SCHWIMMABZEICHEN

Delfini *Finni* DELFIN *Sharki* HAI

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser.

Wir freuen uns sehr, über ihr Interesse an unserer Schwimmschule Delfini und unseren Schwimmabzeichen. In diesem Beitrag stellen wir Ihnen – ergänzend zu unseren Informationen auf unserer Homepage - unsere Unterrichtsziele vor und wie wir dabei unsere Schwimmabzeichen verwenden.

Schwimmabzeichen sind für Kinder und Jugendliche erfahrungsgemäß immer eine wichtige Angelegenheit. Wie wir in unserem Flyer… *„Richtig und gut Schwimmen lernen mit viel Spaß und Freude“*… darlegen, verzichten wir in unserer Schule zu Gunsten eines natürlichen Lernens mit viel Spaß und Freude, auf jegliche Art von Druck, Zwang, Manipulation oder das Herstellen und Ausnutzen von Konkurrenzsituationen. Natürlich sollte gerade deshalb jedes Kind für seine persönlichen Fortschritte - auch wenn sie noch so klein sein mögen - das Lob und die Anerkennung erhalten, welches es sich auf jeden Fall verdient hat. Und da gibt es nichts Besseres als Schwimmabzeichen.
Schwimmabzeichen gibt es natürlich bereits sehr viele. Neben den offiziellen Abzeichen der Verbände (Frühschwimmer Seepferdchen, Deutsche Schwimmabzeichen…) gibt es eine Vielzahl von Abzeichen jeglicher Art. Man kann sich deshalb natürlich fragen, wozu diesem Angebot noch weitere hinzufügen. Nun der Grund ist ganz einfach.

© und Urheberrecht: Alle Inhalte unserer Konzeption, insbesondere Texte, Fotografien und Graphiken, sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Sigrid und Edwin Auer (Schwimmschule Delfini).

Auf der Basis unserer über 40-jährigen Erfahrung im Bereich der Schwimmlehre sowie des Schwimm- und Survivaltrainings wollten wir in unserer Schule – völlig unabhängig von äußeren Zwängen und/oder Vorgaben Dritter – unsere eigenen Idealvorstellungen verwirklichen und einfach auch neue Akzente setzen. Gerade unsere Survival-Abzeichen **HAI** lagen uns dabei besonders am Herzen, gerade auch weil es hier um die wirklich absolut wichtigen Dinge beim Schwimmen geht – SICHERHEIT und es in diesem Bereich nichts Vergleichbares gibt. Wir haben die HAI-Abzeichen deshalb mit den verschiedensten Aufgaben versehen, deren Erfahren und Bewältigen – vor dem Hintergrund einer notfalls erforderlichen Selbstrettung - einfach nur sehr, sehr wichtig und sinnvoll sind. Zudem wollten wir unser Leitmotiv: *„Richtig und gut schwimmen lernen mit ganz viel Spaß und Freude“*, jetzt auch mit unseren Schwimmabzeichen bestmöglich zum Ausdruck zu bringen.

Die Ziele eines Schwimmkurses und damit natürlich auch die Schwimmabzeichen sollten sich dabei immer daran orientieren, weshalb es so wichtig ist, den Kindern das Schwimmen beizubringen. Die wichtigsten Gründe finden wir hier in den Bereichen

SICHERHEIT – GESUNDHEIT – INTEGRATION - SPASS

Offensichtlich und unbestritten ist, dass Schwimmen wirklich sehr gesund ist und auch den Kindern hilft gemeinsam (= Sozialisierung, Integration) mit anderen viel Spaß und Freude zu haben. Das Ganze funktioniert allerdings nur dann, wenn die Kinder dabei im und um das Wasser (Schwimmbad, See, Meer) auch wirklich sicher sind. Deshalb muss auch im Schwimmunterricht dem Bereich der Sicherheit naturgemäß die allergrößte Bedeutung zukommen. Es ist somit absolut notwendig zu verstehen, dass tatsächliche Sicherheit für die Kinder beispielsweise nicht durch die Erlangung des Seepferdchen-Abzeichens geschaffen wird. Vgl. auch unseren Artikel „Mythos Seepferdchen“ in unserem Informationsschreiben (Homepage) sowie unsere Bücher zu diesem Thema. Vielmehr ist hier ein besonderer Schwerpunkt zu setzen, der folgende Lernziele umfassen sollte:

SCHWIMMTECHNIK	Richtiges, Technik gerechtes Erlernen der drei Hauptstilarten (Brustbeine!)
WASSERKOMPETENZ	Stressresistenz, Lidschlussreflex, Spritzwasser, Springen, Tauchen etc.
PRÄVENTION	Theorie und Praxis von sicherem Verhalten in und um das Wasser
SELBSTRETTUNG	Lernerfahrung in praxisorientierten und simulierten Notfallsituationen
FREMDHILFE	bei vollkommener Eigensicherheit mit Transportschwimmen etc.
FREMDRETTUNG	Handlungsinitiative, Einleitung erster Hilfemaßnahmen

Es ist deshalb für unsere Abzeichen auch nachrangig, ob ein Kind nun in der Lage ist, einen perfekten Kopfsprung zu absolvieren, 50 Meter Brust unter 75 Sekunden zu schwimmen oder 10 m weit zu tauchen usw., weil was die eigene Sicherheit der Kinder anbelangt, solche Anforderung keinen nennenswerten Stellenwert haben. Wir legen den Schwerpunkt deshalb neben der Entwicklung einer richtigen Schwimmtechnik und allem was es zu lernen gilt, auch auf Ausdauer, Kraft sowie das richtige Umgehen in Stress- und Gefahrensituationen. Gerade das Üben und Erfahren simulierter Unfallsituationen auch bei kurzfristiger hoher Kreislaufbelastung mit dem sehr wichtigen Regenerieren und Erholen im Wasser, sind hier sehr wichtig und stellen einen Schwerpunkt unseres Unterrichtes und damit unserer HAI-Abzeichen dar. Dazu gehört natürlich auch die Schulung in Außengewässern und alles, was diese den Kindern zusätzlich abverlangen durch beispielsweise unsere Survival-Camps. Alles im Sinne einer effektiven Prävention, aber auch tatsächlichen Stärkung der Überlebensfähigkeit in Not- und Unfallsituationen, denn das alles zusammen erst erschafft Sicherheit!

© und Urheberrecht: Alle Inhalte unserer Konzeption, insbesondere Texte, Fotografien und Graphiken, sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Sigrid und Edwin Auer (Schwimmschule Delfini).

Im Folgenden können Sie die Kernziele unseres Unterrichts sowie die einzelnen Aufgaben und Anforderungen unserer Schwimmabzeichen - im Detail und orientiert am Schulgeschehen - entnehmen:

KERNZIELE unseres Schwimmunterrichts für ANFÄNGER = SEEPFERDCHEN und Jugendschwimmer BRONZE mit jeweils angemessenen ersten Survival-Erfahrungen

1. Richtig und gut schwimmen lernen mit ganz viel Spaß und Freude mit Hinführung auf die Selbstrettung sowie der einzelnen Schwimmabzeichen gemäß unserem Flyer.
2. Sicheres und korrektes Verhalten an und im Wasser in der Theorie sowie praktisch gelebt.
3. Spritzwasserfestigkeit.
4. Beherrschung des Lidschutzreflexes und Orientierung unter Wasser auch bei eingeschränkter oder völlig fehlender Sicht. Schnellstmögliches wieder an die Wasseroberfläche gelangen.
5. Erlangung von Techniken zur Vermeidung von Wassereintritt in die Nasennebenhöhlen.
6. Verschiedene, kontrollierte Sprünge ins Wasser – insbesondere der Notsprünge (Krebssprung, Hock-Fußsprung).
7. Erstes Kleiderschwimmen.
8. Erstes praktisches Üben von Not- und Gefahrensituationen.

Hier bedienen wir uns der Abzeichen *„DELFINI“*, *„FINNI“* und *„SHARKI“*. Diese dienen dabei vor allem als Belohnung und der Motivationsförderung. Wir vergeben sie nach den individuellen Fortschritten und Anstrengungen des Kindes ohne verbindliche Vorgaben. Dazu gehören neben den Erfolgen beim Schwimmen lernen für uns aber auch Faktoren wie: Entwicklung von Mut, positives Sozialverhalten, Aufmerksamkeit, Einhaltung der Sicherheitshinweise etc. Jedes Kind hat sein eigenes kleines Handicap oder seine – mit dem Übungsleiter abgesprochenen – Ziele. Es ist dann immer so wunderbar, wenn es diese Herausforderung überwunden und/oder seine Ziele erreicht hat. Es versteht sich von selbst, dass es dafür auf jeden Fall auch eine angemessene Belohnung erhalten sollte.

Die Schwimmabzeichen DELFIN (Bronze-Silber-Gold) dienen vor allem die bestehenden Lücken zwischen den offiziellen Abzeichen zu schließen bzw. diese zu überbrücken und der Motivation. Es gibt hier keine verbindlichen Vorgaben für die Vergabe so dass für die Trainer die größtmögliche Handlungsfreiheit erhalten bleibt. In unserer Schwimmschule bereiten wir beispielhaft und nicht abschließend die Kinder mit folgenden Übungen auf das jeweilige Abzeichen vor:

DELFIN BRONZE

1. 12,5 m Schwimmen Stilartunabhängig
2. Abstoßen (Treppe/Wand…) und 2 m gleiten
3. Aus dem Sitz vom Beckenrand ins tiefe Wasser springen
4. Tauchgegenstand (Tauchring, Spielfigur…) mit Gesicht im Wasser an Treppe hochholen
5. 5 m Kraulschwimmen (Grobmotorik, Kopf über oder unter Wasser)
6. Über Schwimmmatte (ca. 1 x 1,5 m) laufen oder rennen und ins Niedrigwasser springen
7. Mit Kleidung (leichter, langer Schlafanzug) im Niedrigwasser spielen
8. Selbstrettung (Wasser bis zum Hals und Zehenstand) zurück ins Niedrigwasser

© und Urheberrecht: Alle Inhalte unserer Konzeption, insbesondere Texte, Fotografien und Graphiken, sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Sigrid und Edwin Auer (Schwimmschule Delfini).

9. Sprung ins tiefe Wasser und Selbstrettung über ziehen an Überlaufrinne zur Treppe / Leiter
10. Aus Niedrigwasser über Beckenrand nach außen klettern
11. Aus dem Stand Fußsprung in schultertiefes Wasser

DELFIN SILBER

1. 100 m schwimmen stilartunabhängig
2. 3 m Gleiten mit abstoßen
3. Einen Tauchring aus scheiteltiefem Wasser herauftauchen
4. 8 Minuten schwimmen ohne Beckenrand, Beckenboden oder Leine zu berühren
5. Startsprung sitzend oder kniend von weichem Untergrund (Schwimmbrett, Schwimmmatte…)
6. Purzelbaum seitlich
7. Startsprung von Treppe durch großen Reifen
8. Aus dem Stand Strecksprung ins Tiefwasser springen
9. Im Niedrigwasser durch großen Reifen tauchen
10. Vom Rand ins tiefe Wasser reinrollen und über Beckenrand retten
11. 12,5m schwimmen und von Bauchlage in Rückenlage wechseln (Pinguinrolle)
12. Sprung ins tiefe Wasser und Selbstrettung über Beckenrand
13. Mattenlaufen- / rennen über 2 Schwimmmatten (ca. 1 x 1,5 m)
14. Mit Kleidern (leichter, langer Schlafanzug) von (Leiter, Stuhl, Startblock…) von 1 m Höhe springen

DELFIN GOLD

1. 400m schwimmen mit Wende stilartunabhängig
2. 5m Gleiten Abstoßen
3. 2 Tauchringe Abstand ca. 1 m mit einem Tauchgang aus schultertiefen Wasser holen
4. 10 m Schwimmtauchen (Kind taucht an Wasseroberfläche)
5. Starsprung und 7 m weit tauchen
6. Purzelbaum vorwärts oder rückwärts
7. Vom Rand ins Wasser rollen und 50 m schwimmen ohne Beckenboden, Beckenrand oder Schwimmleinen zu berühren
8. Orientierungsstehen im Tiefwasser (Auf der Stelle im Wasser für 10 Sekunden stehen)
9. Kopfsprung vom Beckenrand ins Tiefwasser
10. Mit Kleidern von Leiter 1 m springen
11. 5m weit tauchen und anschließend 1 Tauchring hochtauchen aus Niedrigwasser
12. 3 verschiedene Sprünge nach eigener Wahl ins Tiefwasser
13. 25m Brustbeine in Rückenlage ohne Arme (altdeutsch: Rücken ohne Arme)
14. 12,5m altdeutsch Rücken (Brustbeine in Rückenlage mit gleichzeitigem Rückenarmzug)
15. Rückwärtssprung
16. 4m Mattenlaufen bei Sturmflut Stufe I-V (Sturmflut = die Matten werden mehr oder weniger stark bewegt. Die Kinder bestimmen die Stärke der Sturmflut) ins Tiefwasser springen
17. Mit Kleidern (leichter, langer Schlafanzug) 7 Minuten schwimmen

© und Urheberrecht: Alle Inhalte unserer Konzeption, insbesondere Texte, Fotografien und Graphiken, sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Sigrid und Edwin Auer (Schwimmschule Delfini).

KERNZIELE unseres Schwimmunterrichts für FORTGESCHRITTENE = DEUTSCHES Schwimmabzeichen SILBER und GOLD und des Schwimmtrainings jeweils mit angemessenen weiteren Survival-Erfahrungen

1. Freudvolles Lehren von technikgerechtem Schwimmen in allen vier Stilarten mit Hinführung zu all den Erfordernissen der deutschen SCHWIMMABZEICHEN Silber, Gold und die Deutschen LEISTUNGSSCHWIMMABZEICHEN Hai, Silber und Gold.
2. Interesse wecken und das Ermöglichen eines nahtlosen Übergangs in ortsnahe Schwimmvereine.
3. Parallele Schaffung einer soliden Grundlage für das Survivaltraining um über die HAI Abzeichen Bronze und Silber mit dem goldenen Abzeichen HAI die „Krönung“ zu erlangen.
4. Interessierte Kinder weiter vermitteln zur örtlichen DLRG

KERNZIELE unseres SURVIVAL-TRAININGS

Die Ziele liegen – was der Name „Survival“ (Überleben) schon aussagt – darin, die Kinder und Jugendlichen theoretisch und praktisch auf Unfall- und Notsituationen vorzubereiten. Ganz oft reicht dafür das alleinige Schwimmenkönnen meist gar nicht aus, weil die Kinder/Jugendlichen oft nur die Idealbedingungen (Schwimmbad, klares und warmes Wasser ohne Wellen…) kennen und deshalb einfach nicht auf so etwas vorbereitet sind. Es ist deshalb notwendig, dass solche Situationen praxisnah simuliert erfahren werden, um zu lernen, wie man diese verhindert bzw. sich daraus zu befreien. Neben dem Schwerpunkt Prävention geht es deshalb beim spielerischen Erfahren von kleineren und größeren Gefahrensituationen darum, in einem absolut sicheren Raum den Kindern alle Handlungsinstrumente auf ihrem Lebensweg mitzugeben, damit diese im Falle von solchen Herausforderungen – bestenfalls automatisiert – zur Selbstrettung abgerufen und angewendet werden können. Unsere Übungen für unsere drei HAI-Abzeichen zusammen mit unseren Survival-Camps (outdoor) repräsentieren dabei einen essentiellen Teil unseres Ausbildungsspektrums (SELBSTRETTUNG – FREMDHILFE – FREMDRETTUNG), welche wir im Unterricht vermitteln.

Unser HAI-Abzeichen Sharki dient hier sowohl der Belohnung für die erste Selbstrettung, als auch als Motivationsabzeichen.

Bei den HAI-Abzeichen BRONZE und SILBER geht es in einem ersten wichtigen Schritt sehr stark um den Aspekt Selbstschutz und die weiterführende Selbstrettung. Erst wenn hier eine solide Basis gelegt ist kommt eine Achtsamkeitssensibilisierung hinzu. Die Kinder sollen hier lernen, ihre Umwelt und damit auch evtl. Gefahrensituationen für sich und andere Menschen wahrzunehmen, um dann selbst aktiv zu werden. Dabei geht es für die Kinder aus Eigenschutz am Wenigsten darum, andere Kinder oder Erwachsene aus einer Notsituation im Wasser direkt zu retten. Etwas, was schon für ausgebildete Rettungsschwimmer nicht ohne Gefahren sein kann. Vielmehr sollen die Kinder in die Lage versetzt werden, eine Gefahrensituation zu erkennen und die notwendigen Schritte wie bspw. eine Alarmierung von Erwachsenen oder einen Notruf abzusetzen, einzuleiten. All diese Handlungsaktivitäten müssen gelernt, geübt und immer wieder trainiert werden, damit die Kinder die oft bestehende Hemmschwelle sowie den aufkommenden Stress überwinden können. Das besonders Schöne daran ist, dass bei der richtigen Herangehensweise die Kinder bei den Übungen immer sehr, sehr großen Spaß haben und deshalb sehr effektiv über die eigenen Erfahrungen lernen.

© und Urheberrecht: Alle Inhalte unserer Konzeption, insbesondere Texte, Fotografien und Graphiken, sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Sigrid und Edwin Auer (Schwimmschule Delfini).

In unserem HAI-Abzeichen Gold werden alle Elemente dessen, was wir in unserer Schule vermitteln und wo wir unsere Schwerpunkte legen, krönend vereint. Es stellt deshalb eine besondere Herausforderung dar und bedarf einer gründlichen und intensiven sowie auch langfristigen Vorbereitung.

Wir erreichen bei unseren HAI-Abzeichen diese Ziele durch folgende 12 Kernbereiche:

1. Von Beginn (Anfänger/Selbstretter) an eine kontinuierliche, sehr sanfte und freudvolle Hinführung zu unseren SURVIVAL-ABZEICHEN SHARKI sowie HAI BRONZE, SILBER und GOLD.
2. Richtiges Verhalten bei Enge, Gedränge in leicht Angst einflößenden oder sonstigen ungewöhnlichen Situationen wie beispielsweise unerwartet ins Wasser gestoßen zu werden etc.
3. Orientierungsfestigkeit auch unter erschwerten Bedingungen (Sicht, Gedränge, Sturz, Purzelbaum, Lärm ...) mit Spritzwasser- und Tauchfestigkeitskompetenz.
4. Aufbau und Entwicklung eines gesunden Selbstbewusstseins auf der Basis einer realistischen Selbsteinschätzung durch die Aneignung eines Erfahrungsschatzes über viele Variationen stark praxisorientierter Übungen.
5. Entwicklung von Achtsamkeit und Wahrnehmung für sich selbst und andere. „Gefahr erkannt – Gefahr gebannt“.
6. Ausbildung einer positiven Vorbildfunktion für Andere.
7. Schnellstmögliche Lageeinschätzung in Notfallsituationen auf der Basis des angeeigneten Wissens und der erfolgreich bewältigten praktischen Übungen.
8. Mut zur Handlungsaktivität, um selbst initiativ zu werden und in den Vordergrund zu treten.
9. Ängste und Mythen erkennen, überwinden, sowie Mut entwickeln. „Was ich kenne, geübt und gemeistert habe, lehrt mich Respekt und Vorsicht, lässt aber auch keine lähmende Angst mehr in mir aufkommen.“
10. Gemeinsame Aktivität über Kooperation und klare Kommunikation mit Freunden, um synergetische Effekt herzustellen. „Als Gruppe sicherer sein und mehr erreichen!“.
11. Selbstständige Wissensaneignung durch Unterlagen und Tests sowie theoretische und praktische Schulungen – auch in der Gruppe.
12. Interesse wecken für die DLRG und deren Ausbildungskonzept.

Nähere Informationen zu den Aufgaben, die es für die Kinder und Jugendlichen beim Bewältigen der Schwimmabzeichen HAI und bei deren Durchführung zu bewältigen gilt, erhalten Sie über unsere Informationsschriften: „Aufgaben Schwimmabzeichen HAI“ sowie „Durchführungshinweise Schwimmabzeichen HAI“.

Vielen Dank für Ihr Interesse

Schwimmschule Delfini
Lange Steige 9
78665 Frittlingen
Tel.: 07426 / 8676
Email: edwinauer@schwimmschule-delfini.de
www.schwimmschule-delfini.de

Ihr Team der Schwimmschule Delfini

© und Urheberrecht: Alle Inhalte unserer Konzeption, insbesondere Texte, Fotografien und Graphiken, sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Sigrid und Edwin Auer (Schwimmschule Delfini).