



Wassergewöhnung

Ziel: Das Medium Wasser mit allen Sinnen kennen lernen und erleben. Sicherheit und Spaß im und unter Wasser erleben. Am Beginn der SwimStars-Ausbildung steht die Sicherheit. Durch gezielte spielerische Anregungen können bereits die Jüngsten Sicherheit und Selbstständigkeit erleben und ggf. Ängste verlieren. Die ersten Übungen (zugleich Anforderungen der SwimStars-Abzeichen) stehen daher ganz im Zeichen einer grundlegenden und vielfältigen Wassergewöhnung. Mit Übungen wie dem Hubschrauber oder dem Ruderboot, die sich auch namentlich an der kindlichen Erlebniswelt orientieren, werden die Grundlagen für die späteren Schwimmstile wie Kraul und Rücken gelegt.

Die Urkunden und Abzeichen werden dabei bewusst eingesetzt, um nach schnellen ersten Fortschritten mit Hilfe von Anreizen und Belohnung die Motivation der Schwimmschüler zu fördern – nach jeder Stunde werden neu erreichte Ziele auf der Urkunde sofort vermerkt. Das bedeutet zum einen viel Spaß für die Kinder, ermöglicht andererseits aber auch den Trainern und Eltern den Überblick über die Fortschritte in der Schwimmbildung.

SwimStar „grün“

Folgende Übungen bzw. Anforderungen müssen beim SwimStars „grün“ absolviert werden:



- In Bauchlage im bauchtiefen Wasser von der Beckenwand weg (mit Hechtschießen starten) und zur Beckenwand hin (mit Delfinschießen starten) gleiten
- In Rückenlage im bauchtiefen Wasser von der Beckenwand weg (mit Hechtschießen starten) und zur Beckenwand hin (mit Delfinschießen starten) gleiten
- Aus dem Stand vom Beckenrand Fußsprung ins brusttiefe Wasser
- Kopf unter Wasser und große Blasen „blubbern“
- Im bauchtiefen Wasser hochspringen und sich auf den Beckenboden hocken

SwimStar „türkis“

Folgende Übungen bzw. Anforderungen müssen beim SwimStars „türkis“ absolviert werden:



- Raddampfer (> 3 m)
- Ruderboot (> 3 m)
- Hubschrauber (> 3 m)
- Delfinsprünge vorwärts, rückwärts und seitwärts mit kurzen Gleitphasen
- Nach einem Delfinsprung 3 m mit Kraulbeinbewegung tauchen

SwimStars „blau“

Folgende Übungen bzw. Anforderungen müssen beim SwimStars „blau“ absolviert werden:



- Hockschwebe in Bauchlage und Ausatmung – Streckschwebe in Bauchlage und Einatmung – Hockschwebe (3 x wiederholen)
- Abfaller vorwärts aus einer Hockposition (Arme in Vorhalte)
- 5 m Rücken schwimmen
- 5 m Kraul (Gesicht bleibt noch im Wasser, d. h. noch ohne regelmäßige Ein- und Ausatmung) schwimmen
- Hechtschießen und dann mit Brustarmbewegung schwimmen (> 3 m)



Ich kann schwimmen

Ziel: Technische Grundlagen vertiefen und festigen. Erste Schritte in Richtung Sportschwimmen.

Mit den schwarz-rot-goldenen SwimStars-Abzeichen werden Kinder ca. ab dem 6. Lebensjahr angesprochen. Direkt im Anschluss an die Wassergewöhnung erlernen die Kinder nun die einzelnen Schwimmstile (Kraul, Rücken, Brust, Delfin/ing). Die korrekte technische Ausführung steht dabei im Vordergrund und weniger die erzielte Zeit (wie bspw. bei veralteten Schwimmabzeichen).

Mithilfe vielfältiger Übungssequenzen in kleinen Gruppen wird eine ausdauerorientierte Basis gelegt.

SwimStar „schwarz“ „Hurraaa, ich kann schwimmen!“

Folgende Übungen bzw. Anforderungen müssen beim SwimStars „schwarz“ absolviert werden:



- Kopfsprung vom Beckenrand und > 5 m gleiten (Arme in Vorhalte)
- Nach Abstoß unter Wasser mit Delfinbewegungen schwimmen (> 5 m)
- Kraul mit regelmäßiger Ein- und Ausatmung schwimmen (> 10 m)
- Rücken mit regelmäßiger Ein- und Ausatmung schwimmen (> 10 m)
- Brustbeinbewegung in Rückenlage (Hände paddeln neben den Hüften) und in Bauchlage (Arme in Vorhalte und Gesicht im Wasser) schwimmen (> 5 m)

SwimStar „rot“

Folgende Übungen bzw. Anforderungen müssen beim SwimStars „rot“ absolviert werden:



- Kopfsprung und 50 m Kraul mit regelmäßiger Ein- und Ausatmung schwimmen
- Abstoß von der Wand in Rückenlage (kurze Gleitphase unter Wasser und Arme in Vorhalte) und 25 m Rücken schwimmen
- Kopfsprung und 50 m Brust mit Gleitphasen und regelmäßiger Ein- und Ausatmung schwimmen
- Kopfsprung und 3 Delfinbewegungen mit Flossen unter Wasser und > 10 m Schmetterling mit Flossen schwimmen
- 25 m Brust schwimmen und 3 x eine Rolle vorwärts ausführen

SwimStars „gold“

Folgende Übungen bzw. Anforderungen müssen beim SwimStars „gold“ absolviert werden:



- Startsprung vom Block und 400 m Kraul schwimmen
- Startsprung vom Block und 200 m Brust schwimmen
- Startsprung vom Block und 50 m Schmetterling schwimmen
- Rückenstart und 200 m Rücken schwimmen
- Rollwende Rücken und Rollwende Kraul mit 3 Delfinbewegungen nach dem Abstoß



Technik optimieren

Ziel: Die einzelnen Schwimmdisziplinen optimieren und perfektionieren. Darüber hinaus Ausdauer- und Kraftaspekte integrieren.

Nachdem die Grundlagen der einzelnen Schwimmdisziplinen erlernt wurden, geht es in der letzten SwimStars-Stufe „Technik optimieren“ darum, ein erhöhtes Augenmerk auf höchste technische Finesse, wettkampfrelevante Elemente wie Starts und Wenden und die Sprint- und Ausdauerfähigkeit zu legen. Das ist nicht nur für diejenigen Schwimmschüler interessant, die schon in einem Verein trainieren, am ambitionierten Schulschwimmunterricht teilnehmen, regelmäßig im öffentlichen Badebetrieb schwimmen oder spezielle Aufbaukurse in privaten Schwimmschulen belegen.

Auch Erwachsene, die noch Schwimmen lernen und/oder ihre Technik verbessern wollen oder Schwimmen als ihre Fitnesssportart gewählt haben, profitieren von diesen SwimStars. Durch den Feinschliff der Technik können persönliche Bestzeiten fast nebenbei gesteigert werden.

SwimStar „Kraul“

Folgende Übungen bzw. Anforderungen müssen beim SwimStars „Kraul“ absolviert werden:



- Die Schwimmart Kraul muss technisch korrekt ausgeführt werden (≥ 10 Punkte bei Fremdkontrolle mit der Checkliste)
- 25-m-Sprint mit korrektem Start und mit Delfinbewegungen bis 15 m und mit korrektem Finish
- 15 m vor der Wendewand anschwimmen, Rollwende und Abstoß mit Delfinbewegungen bis 15 m
- 5 Kraul-Koordinationsübungen demonstrieren
- 400 m Kraul mit Tempospiel (= Steigerung der Zyklusfrequenz pro Bahn)

SwimStar „Rücken“

Folgende Übungen bzw. Anforderungen müssen beim SwimStars „Rücken“ absolviert werden:



- Die Schwimmart Rücken muss technisch korrekt ausgeführt werden (≥10 Punkte bei Fremdkontrolle mit der Checkliste)
- 25-m-Sprint mit korrektem Start und mit Delfinbewegungen bis 15 m und mit korrektem Finish
- 15 m vor der Wendewand anschwimmen, Rollwende und Abstoß mit Delfinbewegungen bis 15 m
- 5 Rücken-Koordinationsübungen demonstrieren
- 200 m Rücken mit Tempospiel (= Steigerung der Zyklusfrequenz pro Bahn)

SwimStars „Brust“

Folgende Übungen bzw. Anforderungen müssen beim SwimStars „Brust“ absolviert werden:



- Die Schwimmart Brust muss technisch korrekt ausgeführt werden (≥10 Punkte bei Fremdkontrolle mit der Checkliste)
- 25-m-Sprint mit korrektem Start und mit Tauchzug mit Delfinbewegung bis 15 m und mit korrektem Finish
- 15 m vor der Wendewand anschwimmen, Wende und Abstoß mit Tauchzug mit Delfinbewegung bis 15 m
- 5 Brust-Koordinationsübungen demonstrieren
- 200 m Brust mit Tempospiel (= Steigerung der Zyklusfrequenz pro Bahn)

SwimStars „Schmetterling“

Folgende Übungen bzw. Anforderungen müssen beim SwimStars „Schmetterling“ absolviert werden:



- Die Schwimmart Schmetterling muss technisch korrekt ausgeführt werden (≥10 Punkte bei Fremdkontrolle mit der Checkliste)
- 25-m-Sprint mit korrektem Start und mit Delfinbewegungen bis 15 m und mit korrektem Finish
- 15 m vor der Wendewand anschwimmen, Wende und Abstoß mit Delfinbewegungen bis 15 m
- 5 Schmetterling-Koordinationsübungen demonstrieren
- 200 m Schmetterling mit Tempospiel (= Steigerung der Zyklusfrequenz pro Bahn)

SwimStars „Lagen“

Folgende Übungen bzw. Anforderungen müssen beim SwimStars „Lagen“ absolviert werden:



- Die 4 Schwimmarten müssen technisch korrekt ausgeführt werden (jeweils ≥10 Punkte bei Fremdkontrolle mit der Checkliste)
- Korrekter Schmetterlingstart mit Delfinbewegungen bis 15 m schwimmen
- 3 Lagenwenden korrekt ausführen
- 15 m anschwimmen und Wende Schmetterling – Rücken Abstoß mit Delfinbewegungen bis 15 m
- 15 m anschwimmen und Wende Rücken – Brust Abstoß und Tauchzug mit Delfinbewegung bis 15 m
- 15 m anschwimmen und Wende Brust – Kraul Abstoß mit Delfinbewegungen bis 15 m
- Pro Schwimmart 3 Koordinationsübungen demonstrieren
- 200 m Lagen mit Tempospiel (= Steigerung der Zyklusfrequenz pro Schwimmart)

Das standardisierte und aufeinander aufbauende System ermöglicht den Einstieg von Schwimmschülern verschiedener Altersklassen gemäß den eigenen Fähigkeiten in eine der drei Stufen.

Schwimmen als Gesundheitssport

Vorteile

Schwimmen ist der ideale Gesundheitssport, der im Gegensatz zu vielen anderen Sportarten noch bis ins hohe Alter betrieben werden kann. Wer richtig schwimmen kann, profitiert von folgenden Vorteilen:

- gelenkschonende und verletzungsarme Bewegungen
- gleichmäßige und großflächige Belastung aller Muskelgruppen
- ideales Kreislauftraining



„aufrechtes“ Brustschwimmen

häufige Fehler

Nach wie vor sieht man bei vielen Menschen nur das sogenannte „aufrechte“ Brustschwimmen (fast aufrechte Körper-Position im Wasser). Dies bedeutet einen hohen Wasserwiderstand und eine ungleichmäßige Belastung verschiedener Muskelgruppen. Andererseits werden auch bei waagerechter Position im Wasser häufig Fehler gemacht, bspw. in dem der Kopf nicht unter Wasser genommen wird. Dies führt auf Dauer zu der Gefahr einer Fehl- oder Überlastung der Halswirbelsäule. Hinzu können bei einem fehlerhaften Beinschlag auch Schmerzen der Sehnen und Bänder im Kniegelenk.

jetzt aktiv werden

Umso wichtiger ist es, Kindern und Schwimmschülern von Anfang an technisch sauberes Schwimmen zu vermitteln, damit sie ein Leben lang davon profitieren können. Das SwimStars-Programm verhilft den Schwimmschülern zur sicheren und gesundheitsfördernden Bewegung im Wasser in allen Lagen (und nicht nur im Brustschwimmen)!

... auch im höheren Alter



Auch im Erwachsenenalter kann man die richtige Schwimmtechnik erlernen. So bieten beispielsweise immer mehr Schwimmschulen spezielle Kurse für das Kraul- oder Rückenschwimmen an. Die **Stufe „Technik optimieren“** aus dem SwimStars-Programm vermittelt hierbei für jede Schwimmdisziplin (Kraul, Rücken, Brust, Schmetterling) und die Kombination dieser vier: Lagen) den passenden methodischen Aufbau, mit dem Sie sich die richtige Technik optimal erschließen. Unsere Abzeichen und Urkunden sind im Übrigen nicht nur für Kinder attraktiv, sondern zeigen auch Erwachsenen den erzielten Fortschritt und fördern die Motivation.

Wollen Sie direkt loslegen? Fragen Sie doch einfach mal in Ihrem nahegelegenen [SwimStars-Partnerverein](#) SSV Ulm 1846 nach entsprechenden Angeboten.

Sollten Sie weitere Fragen haben, so wenden Sie sich – am besten per E-Mail – an unsere Geschäftsstelle:
Geschäftsstelle der Schwimmabteilung, Angelika Eberhardt, SSV Ulm 1846 e.V., Stadionstr. 17, 89073 Ulm
Geschäftszeiten: dienstags 09:00 bis 11:00 Uhr und donnerstags 16:00 bis 18:00 Uhr
Tel.: 0731 / 1846-319, E-Mail: gst@schwimmen-ssvulm1846.de