

Schwimmschule

Kleine Otter

Mein Weg zum sicheren und freudvollen Schwimmen



Schwimmschule

Kleine Otter

Mein Weg zum sicheren und freudvollen Schwimmen



Lukas Goos

Schwimmschule „Kleine Otter“

Mail

lukas@schwimmschule-kleine-otter.de

WhatsApp und Telefon

0179 6901 392



Liebe:r _____ ,

Wie schön, dass du zu uns gefunden hast! Wir, das sind Lukas, Regina, Lotti, Julia, Celine und Janika, freuen uns sehr, dass du bei uns das Schwimmen lernen möchtest!

Schwimmen ist gar nicht so leicht. Alles ist neu und laut, manchmal auch kühl bestimmt auch nass. Und dann sind da noch die ganzen neuen Kinder, die du vielleicht noch gar nicht kennst. Das ist aber gar nicht schlimm, denn unser Motto ist:

Wenn du etwas nicht machen möchtest, dann musst du es auch gar nicht machen!

Es ist uns besonders wichtig, dass es dir gut geht, dass du viel lachst und Freude empfindest beim Schwimmenlernen. Und das schaffen wir auch, davon sind wir überzeugt.

Was weißt du denn schon über das Schwimmen? Warst du vielleicht sogar schon mal im Meer? Und wovor hast du vielleicht noch ein wenig Angst? Hier sind ein paar freie Zeilen für dich und du kannst gemeinsam mit Mama oder Papa, mit Oma oder Opa oder mit Tante und Onkel überlegen, was du schon alles weißt und vielleicht sogar schon kannst!

(1) Was bedeutet eigentlich Schwimmen?¹

(2) Worauf freust du dich am meisten? Was möchtest du gerne lernen?

¹ Die Fragen sind nur zur Orientierung für euch gedacht. Wenn ihr mögt, könnt ihr uns die Ergebnisse aber trotzdem gerne bei WhatsApp oder per Mail zuschicken =)



(3) Wovor hast du noch ein bisschen Angst?

(4) Warst du schon mal in einem Meer oder einem See schwimmen? Was ist dort anders?

Um so richtig Schwimmen zu lernen, muss man ganz schön viel können. Nämlich²:

- 1. Springen im und ins Wasser**
- 2. Atmen im und am Wasser**
- 3. Tauchen und Orientieren unter und im Wasser**
- 4. Auftrieb erfahren**
- 5. Gleiten**
- 6. Steuern**
- 7. Fortbewegen**
- 8. Lagewechsel**

Ein paar von den Wörtern kennst du bestimmt gar nicht, die sind auch ziemlich kompliziert. Das ist aber gar nicht schlimm, wir werden nämlich gemeinsam entdecken, was sie zu bedeuten und warum sie so wichtig sind!

Auf der nächsten Seite findest du etwas, das schon ein bisschen damit zu tun hat. Nämlich deine eigene, ganz persönliche Checkliste fürs Schwimmen!

² Grundfertigkeiten des Schwimmenlernens; diese sollen abgeschlossen sein, bevor Kinder die ersten Schwimmstile erlernen.



Meine **Checkliste**³ auf dem Weg zum Schwimmenlernen⁴

Name: _____

Fertigkeit	Beschreibung	Kriterien	Grundfertigkeit	CHECK
Gesicht waschen	Schaufle dir Wasser ins Gesicht.	Wasser im Gesicht wird zugelassen, das Gesicht ist dabei entspannt.	Tauchen	
Waschschüssel	Tauche dein Gesicht ins Wasser.	Das Gesicht ist vollständig eingetaucht.	Tauchen	
Nase putzen	Atme durch Nase und Mund unter Wasser aus.	Es werden sichtbare Blasen mit Mund und Nase erzeugt.	Tauchen	
Taucher	Tauche mit deinem ganzen Körper und dem Kopf ins Wasser.	Der gesamte Körper ist eingetaucht. Es werden weder Nase noch Mund zugehalten.	Tauchen	
Fischauge	Tauche unter, öffne deine Augen.	Die Augen werden entspannt unter Wasser geöffnet.	Tauchen	
Tieftaucher	Tauche unter und hole einen Ring hoch.	Ein Ring wird aus schultertiefem Wasser hochgeholt. Der Start erfolgt aus dem Wasser, nicht von der Rutsche oder vom Rand.	Tauchen	
Qualle	Umarme deine Knie ganz fest und lasse dich wie eine Qualle im Wasser treiben.	Der Körper treibt ruhig im Wasser vor sich hin, die Umarmung der Knie wird nicht aufgelöst. Das Kinn ist auf der Brust, ein Teil des Rückens schaut aus dem Wasser heraus.	Tauchen, Auftreiben	
Schleppschiff	Halte dich mit beiden Händen am Ring fest und lass dich auf dem Bauch mit gestreckten Armen durch das Wasser ziehen.	Die Arme werden gestreckt. Das Gesicht ist vollständig eingetaucht und darf zur Atmung angehoben werden. Die Beine sind bewegungslos, der Körper ist entspannt.	Tauchen, Auftreiben	

³ Die Checkliste musst du nicht im Schwimmkurs abarbeiten, das geht auch im Schwimmbad, im Gartenpool oder in der Badewanne. Einfach selbst abhaken =)

⁴ Die Checkliste ist an die „Aufgaben des Fertigkeitstests ABAS“ (Assessment of Basic Aquatic Skills) nach Vogt und Staub (2020) angelehnt.



Seestern	Lege dich in Rücken- und Bauchlage auf das Wasser.	Die Schwebeposition wird an der Wasseroberfläche eingenommen und mindestens fünf Sekunden gehalten. Die Beine dürfen leicht absinken. Der Körper ist entspannt.	Tauche, Auftreiben	
Schraube	Lege dich in Bauchlage auf das Wasser, drehe dich in Rückenlage (um einzuatmen) und anschließend wieder in Bauchlage.	Drehen von Bauch- in Rückenlage und zurück. In der Endposition ist das Gesicht vollständig eingetaucht. Die Endposition ist ruhig.	Tauchen, Auftreiben, Lagewechsel	
Katapult	Lege dich in Bauchlage auf's Wasser, du wirst an den Füßen gestoßen.	Das Gesicht ist vollständig eingetaucht. Die Lernenden bleiben nach dem Impuls ruhig im Wasser liegen.	Tauchen, Auftreiben, Gleiten	
Torpedo	Stoße dich vom Beckenrand ab und bleibe entspannt.	Der Abstoß erfolgt vom Beckenrand, das Gesicht ist vollständig eingetaucht.	Tauchen, Auftreiben, Gleiten	
Rückenpfeil	Stoße dich in Rückenlage vom Beckenrand mit über dem Kopf gestreckten Armen ab und gleite.	Der Abstoß erfolgt vom Beckenrand, der Körper befindet sich in einer widerstandsarmen Wasserlage. Hinterkopf und Ohren sind eingetaucht, das Gesicht ist über Wasser. Das Gleiten findet entspannt und ohne Hilfe der Arme und Beine statt.	Auftreiben, Gleiten	
Bauchpfeil	Stoße dich in Bauchlage vom Beckenrand mit über dem Kopf gestreckten Armen ab und gleite.	Der Abstoß erfolgt vom Beckenrand, der Körper befindet sich in einer widerstandsarmen Wasserlage. Das Gesicht ist vollständig eingetaucht, das Kinn auf der Brust. Das Gleiten findet entspannt und ohne Hilfe der Arme und Beine statt.	Tauchen, Auftreiben, Gleiten	
Froschsprung 1	Springe ins Flachwasser.	Ein Absprung ist deutlich erkennbar. Die Lehrperson hat keinen Kontakt zur Wand.	Springen	
Froschsprung 2	Springe ins Tiefwasser, du wirst aufgefangen.	Ein Absprung ist deutlich erkennbar. Die Lehrperson hat keinen Kontakt zur Wand. Der gesamte Körper taucht ein.	Springen	
Froschsprung 3	Springe ins Tiefwasser, schwimme selbständig zum Beckenrand zurück.	Ein Absprung ist deutlich erkennbar. Die Lehrperson hat keinen Kontakt zur Wand. Der gesamte Körper taucht ein. Die Rückkehr zum Beckenrand erfolgt selbständig, ohne Hilfe.	Springen	
Pinguinsprung	Springe kopfüber ins Wasser.	Der Kopf taucht vor der Hüfte ins Wasser.	Springen	



Liebe Eltern

Bei der Checkliste ist es wichtig, dass es keine „richtige“ oder „falsche“ Reihenfolge gibt. Manche Kinder springen einfach ins Wasser, haben aber große Probleme, sich auf dem Rücken treiben zu lassen. Andere können direkt drei Bahnen schwimmen, mögen es aber nicht, wenn sie Wasser ins Gesicht bekommen. So gehen die Kinder Schritt für Schritt ihren ganz eigenen Weg zum Kleinen Otter-Abzeichen⁵. Am wichtigsten für euch ist es, dass ihr mit euren Kindern im Schwimmbad **nichts macht, was sie nicht machen wollen**. So banal es klingt: Das Kind muss sich - insbesondere beim Schwimmen - absolut darauf verlassen können, dass ihm oder ihr nichts passiert, was es nicht möchte.

Der *schnellste, ganzheitlichste und nachhaltigste Weg*, dein Kind zum Schwimmen zu führen ist, wenn es *autonom* lernt (1), sich die Lernwege *selbst gestalten* darf (2) und sich sowohl *sicher* (3) als auch *zugehörig und verbunden* (4) fühlt. Dies ist unsere **Grundbedürfnisorientierung**⁶, ohne die nachweislich kein Lernen stattfindet. Sie ist auch der Grund, warum die Kinder eine hohe Bewegungszeit im Wasser haben und nicht etwa am Beckenrand sitzen und wir ihre Arm-Rumpf-Winkel korrigieren und damit objektivieren. Dazukommt die **Subjektivierung** der Kinder. Wir machen sie nicht zu Objekten unserer Belehrungen, wir bestrafen, belohnen und manipulieren sie nicht („*komm schon, spring für mich!*“).

Aber wie motiviert ihr dann die Kinder? Zunächst wird zwischen **intrinsischer** und **extrinsischer Motivation**⁷ unterschieden. Externe Faktoren sind Geld, Lob und Anerkennung oder Belohnungen. Was wir aber brauchen, ist die intrinsische Motivation. Diese können wir durch die **emotionale Aufladung der Lerngegenstände** erreichen, also eine *sichere und stressfreie Umgebung* (1) fördern, außerdem durch die *Einbettung von Bewegungsaufgaben in Geschichten* (2) oder das sogenannte **weise Loben**⁸ (3). Weises Loben bedeutet, Prozesse zu loben, nicht aber Ergebnisse. Merken können wir es uns auch so: Wir loben Reproduzierbares. *Toll, wie du geschwommen bist! Klasse, wie mutig du heute bist!* Beides ist wiederholbar. *Du bist gut!* oder *Du bist intelligent!* hingegen ist kein wiederholbares Ereignis.

Zu guter Letzt ein leidiges Thema: Das Seepferdchen. Wir begleiten alle Kinder mit *Geduld, Liebe und Zuneigung* auf ihrem Weg zum Seepferdchen, sind aber nicht darauf fokussiert und stellen die **Grundfertigkeiten** in den Vordergrund. Das Seepferdchen ist nachweislich ein Sicherheitsrisiko für Kinder. Kinder können nicht automatisch Schwimmen, nur weil sie das Abzeichen haben. Die Frage nach dem **Warum** könnt ihr euch selbst beantworten, wenn ihr nachschaut, welche der Grundfertigkeiten beim Seepferdchen überprüft werden...

⁵ Das Abzeichen bekommen die Kinder mit einer kleinen Urkunde, sobald sie alle Grundfertigkeiten beherrschen.

⁶ Mehr zu den Themen **Grundbedürfnisorientierung** oder **Subjektivierung** und warum sie so wichtig ist bei Hüther (2008), Saalfrank (2021) oder Stern (2021).

⁷ Schüler, J. (2020).

⁸ Dweck, C. (2007).



Literatur-, Podcast- und Filmempfehlungen aus unserer kleinen Otter - Bibliothek⁹

1. Literatur

Ahr, B. (2015). *Schwimmen mit Babys und Kleinkindern. Noch mehr Spaß im Wasser für Sie und Ihr Kind*. Trias: Stuttgart.

Ahrendt, L. (2016). *Säuglingsschwimmen*. Meyer & Meyer Verlag: Aachen.

Ahrendt, L. (2016). *Schwimmen für Kinder. Kreatives Wasserspiel und frühes Schwimmenlernen im Alter von 3-5 Jahren*. Meyer & Meyer Verlag: Aachen.

von St. Ange, C. (2023). *Alles ist SCHWER, bevor es LEICHT ist. Wie Lernen gelingt*. Rowohlt Taschenbuchverlag: Hamburg.

Birkenbihl, V. (2005). *Jungen und Mädchen: wie sie lernen*. Knaur: München.

Hüther, G., Nitsch, C. (2008). *Wie aus Kindern glückliche Erwachsene werden*. Gräfe und Unzer Verlag: München.

Hüther, G. (2015). *Etwas mehr Hirn, bitte! Eine Einladung zur Wiedernentdeckung der Freude am eigenen Denken und der Lust am gemeinsamen Gestalten*. Vandenhoeck & Ruprecht: Göttingen.

Hüther, G. (2016). *Rettet das Spiel! Weil Leben mehr als funktionieren ist*. Carl Hanser Verlag: München.

Lohfink, T. (2018). *Spiel und Spaß im Babyschwimmen. Mit Babys und Kleinkindern schöne Momente im Schwimmbad erleben. Ein Handbuch für Eltern und Kursleitende. Grundlagen, Stundenaufbau und Spielideen*. CreateSpace Independent Publishing Platform.

⁹ Viele der Bücher haben wir in unserer Bibliothek. Falls ihr mal eins ausleihen möchtet, meldet euch gerne!



Saalfrank, K. (2021). *Die Reise zur glücklichen Eltern-Kind-Beziehung. Dein Kind und dich besser verstehen*. Beltz: Weinheim.

Stern, A. (2009). *... und ich war nie in der Schule*. HERDER spektrum: München.

Stern, A. (2012). *Wie man Kinderbilder betrachten soll*. ZS Verlag: München.

Stern, A. (2020). *Spielen um zu fühlen, zu lernen und zu leben*. Elisabeth Sandmann Verlag: München.

Stern, A. (2021). *Die Rhythmen und Rituale unserer Kinder. Vom Reichtum, der von innen kommt*. Beltz: Weinheim.

Stern, A. (2021). *Begeisterung. Die Energie der Kindheit wiederentdecken*. Insel Verlag: Berlin.

Wagenhofer, E., Kriechbaum, S., Stern, A. (2013). *Alphabet. Angst oder Liebe*. Ecowin Verlag: Salzburg.

Precht, R. D. (2013). *Anna, die Schule und der liebe Gott: Der Verrat des Bildungssystems an unseren Kindern*. Goldmann: München.

Dweck, C. (2007). *Mindset: The New Psychology of Success*. Random House Publishing Group: München.

Schüler, J. (2020). Intrinsic Motivation im Kontext Sport und Bewegung. In J. Schüler, M. Wegner und H. Plessner (Hrsg.), *Sportpsychologie. Grundlagen und Anwendung* (S. 165 - 183). Springer: Hamburg.



2. Podcasts

Erb, H.-P. (2022). *Sozialpsychologie mit Prof. Erb*. Folge: Erlernte Hilflosigkeit.

Goos, L. (2022). *Kleine Otter: Kinder und Sport*.

Hielscher, M. (2023). *Hotel Matze*. Folge: Lerncoach Caroline von St. Ange – Wie muss sich unser Bildungssystem ändern?

Fader, C. (2023). *Open your heart – der Chris Fader Podcast*. Folge: #46 Gerald Hüther – Medien, Schule und was Kinder wirklich brauchen.

Raffler, J.-H. (2022). *Eine Runde mit...* Folge: #17 Dr. Ilka Staub – Schwimmen und es richtig lernen.

Saalfrank, K. (2018). *Familienrat mit Katja Saalfrank*.

Schmidt-Jortzig, J. (2018). *ELTERNgespräch*. Folge: Gerald Hüther über Gehirnentwicklung im Kindesalter.



3. Filme

Hansdottir, E., Tryggvadóttir, A. R. (Regie) (2020). *Snorri und der Babyschwimmclub*. Produktion: H. B. Valsdóttir. Island. 71 min.

Olin, M. (Regie) (2017). *Kindheit*. Produktion: M. Olin. Norwegen. 90 min.

Wagenhofer, E. (Regie) (2013). *Alphabet. Angst oder Liebe*. Produktion: V. Salcher, M. Forberg. Österreich. 113 min.

