

# Elterninfo

# Tipps

## Schwimmen lernen:

An erster Stelle steht das Wohlfühlen im Wasser. Dafür starten wir mit den Kindern spielerisch das Element Wasser zu erfahren. Erst dann kann eine saubere Technik erlernt werden. Es lernt sich immer leichter ohne Angst!

## Brustschwimmen:

Mit dieser Schwimmart starten wir bei Kindern ab 5 Jahren. Dazu gehört ein kräftiger Beinschlag, als Motor. Danach kommen die Arme. Das Ausatmen im Wasser, ohne Nase zuhalten, ist wichtig. Dafür lernen wir das „Blubbern“ (siehe Tipps), um:

- sich beim Schwimmen nicht zu verschlucken
- Gegenstände aus dem Wasser zu erhaschen
- direkt nach dem Springen loszuschwimmen.

## Seepferdchen:

Das ist der zweite Schritt und braucht manchmal etwas Geduld. Die Unterstützung der Eltern ist willkommen. Kinder wollen zeigen, was sie gelernt haben. Die Baderegeln gehören zum Seepferdchen dazu. Diese können gut zu Hause wiederholt und gelernt werden.

- Blubbern in der Badewanne
- Watte/Tischtennisbälle auf dem Tisch hin und her pusten
- Strohhalm im Wasserglas
- Löffel als Tauchgegenstand glitzern toll im Wasser

All dies macht Spaß und die Atmung fürs Tauchen wird den Kindern bewusst.

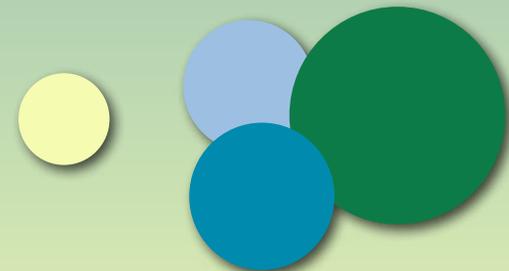
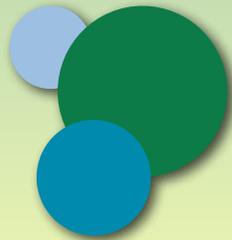
Der Besuch von Schwimmbädern/Seen/Freibädern dient ebenfalls der Wiederholung. Manche Kinder spielen den Schwimmkurs im freien Spiel nach.

Alle unsere Übungen dienen einem Zweck, um verschiedene Techniken den Kindern näher zu bringen. Wir erklären nicht alles, was wir tun. Vertraut uns bitte - wenn wir nichts sagen, ist das ein gutes Zeichen!



MAROBAD  
TAUNUSSTEIN

# Schwimmern- Kurse



# Kurse

ab 5 JAHREN (ohne Eltern)

**Anfänger** → Ziel: Wasserflohabzeichen oder Seepferdchen

**Wasserfloh** → Ziel: Seepferdchen

**Pirat** → Ziel: Piratenabzeichen

## Wichtig:

Der Empfehlung der Schwimmlehrer folgen!

- Schwimmernkurs (SLK) in der Staffel über 10 Wochen à 45 min mit maximal 8 Kindern
- Intensivschwimmernkurs (ISLK) in den Ferien an 5 aufeinanderfolgenden Tagen à 90 min mit 6 oder 8 Kinder
- Angebote zu Bronze / Silber / Gold werden auf der Homepage kommuniziert
- aktuelle Preise und buchbare Termine sind über die Homepage einzusehen

Weitere INFOS unter:

[www.marobad.de](http://www.marobad.de)

Fragen via E-Mail an:

[kurse@marobad.de](mailto:kurse@marobad.de)  
[islk@marobad.de](mailto:islk@marobad.de)

# Baderegeln



Bade nur, wenn Du Dich wohl fühlst und nicht krank bist.



Springe nur da, wo Du nicht stehen und den Boden sehen kannst. Gefährde andere nicht.



Wenn es blitzt und donnert, verlasse sofort das Wasser, es ist gefährlich.



Wenn Du frierst, verlasse das Wasser.



Rufe nur um Hilfe, wenn Du sie wirklich brauchst.

Dusche Dich immer, bevor Du ins Wasser gehst. Creme Dich ein, bevor Du zum Baden gehst.



Wirf den Müll immer in den Eimer oder nimm ihn mit.



Gehe nicht mit vollem und leeren Magen ins Wasser.



Als Nichtschwimmer gehe nur bis zum Bauch ins Wasser. Mama oder Papa sind nur eine Armlänge entfernt.

Bade nicht, wo Boote fahren.



Reifen und Luftmatraze sind keine Schwimmhilfen. Spiele im Flachwasser mit diesen.



Tauche andere nicht unter. Sei fair und hilfsbereit.



Überschätze Dich nicht.