

Konzept Schwimmassistenz an Grundschulen



Agenda

1 **Ziele & Kategorisierung**

2 **La Ola Parcour**
Aufgaben & Fähigkeiten

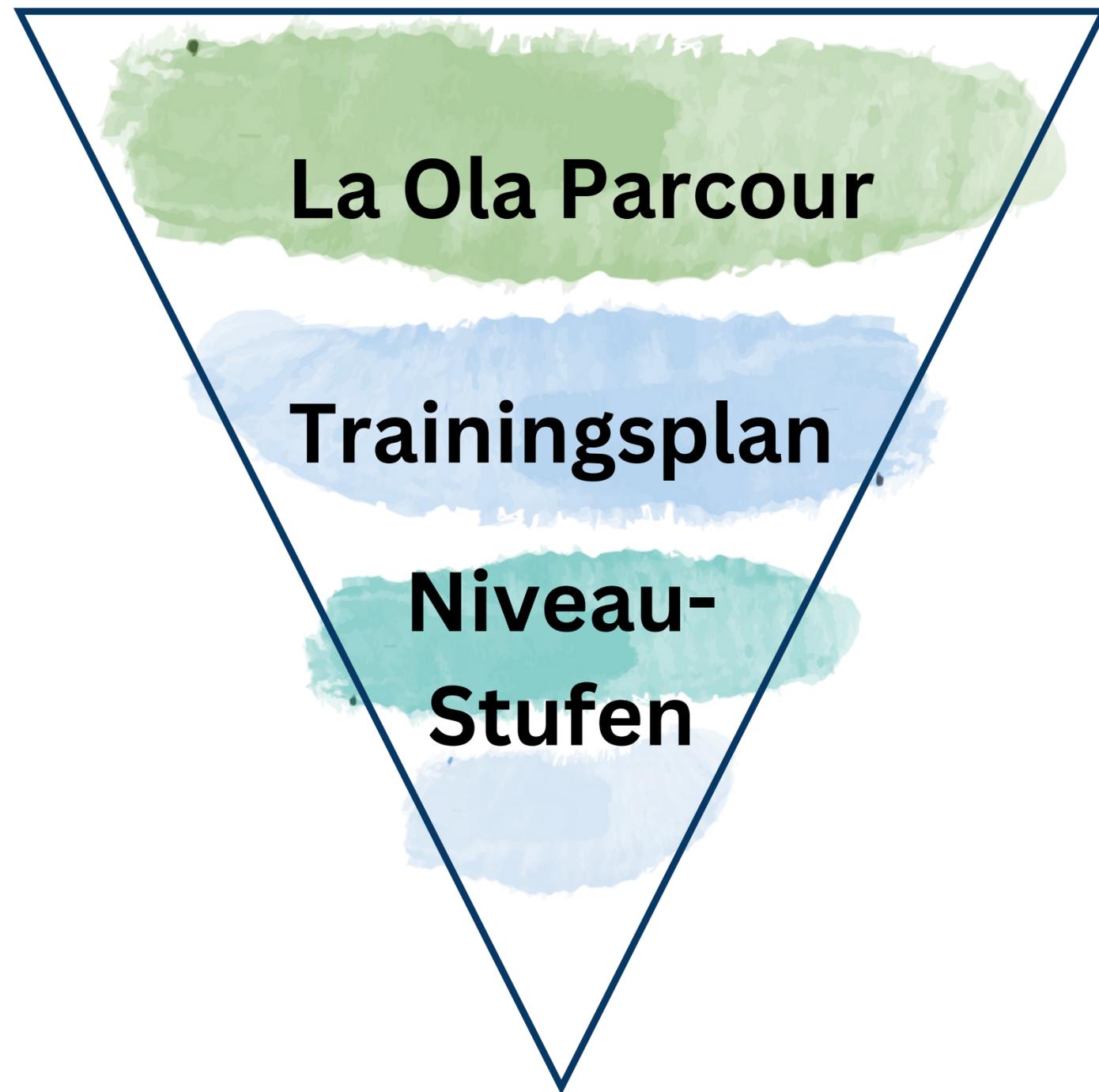
3 **Konzept Nichtschwimmer**
Definition & Durchführung

4 **Konzept Schwimmer**
Definition & Durchführung



Ziele

Das Ziel von La Ola in der Assistenz des Schulschwimmens besteht darin, die Fähigkeiten der Kinder im Wasser messbar zu machen, um sie beurteilen und einstufen zu können. Dies soll dabei helfen, jedem Kind sein/ihr passendes Schwimm-/Wasserfähigkeitsniveau zuzuordnen um sie so bestmöglich zu fördern.



Kategorisierung

- 1** Als Basis der Einordnung durchlaufen alle Kinder den „La Ola Parcours“ um sie ihrer Fähigkeiten entsprechend einordnen zu können.
- 2** Sobald diese Kategorisierung geschehen ist, finden sich die Kinder in Gruppen, die jeweils mit einem eigenen Trainingsplan auf Basis von spezifischen Fähigkeitsübungen arbeiten.
- 3** Sowohl für Nichtschwimmer als auch für Schwimmer gibt es drei Niveau-Stufen: Blubbern/Schweben/Gleiten



Blubbern

- Akklimatisierung im Wasser
- Anpassung des Atmungssystems



Schweben

- Weiterentwicklung der Atemfähigkeit
- Einführung von Auftriebsfähigkeit
- Gleichgewicht im Wasser



Gleiten

- Weiterentwicklung von Atem- und Auftriebsfähigkeit
- Einführung von Antriebsfähigkeit

La Ola Parcour

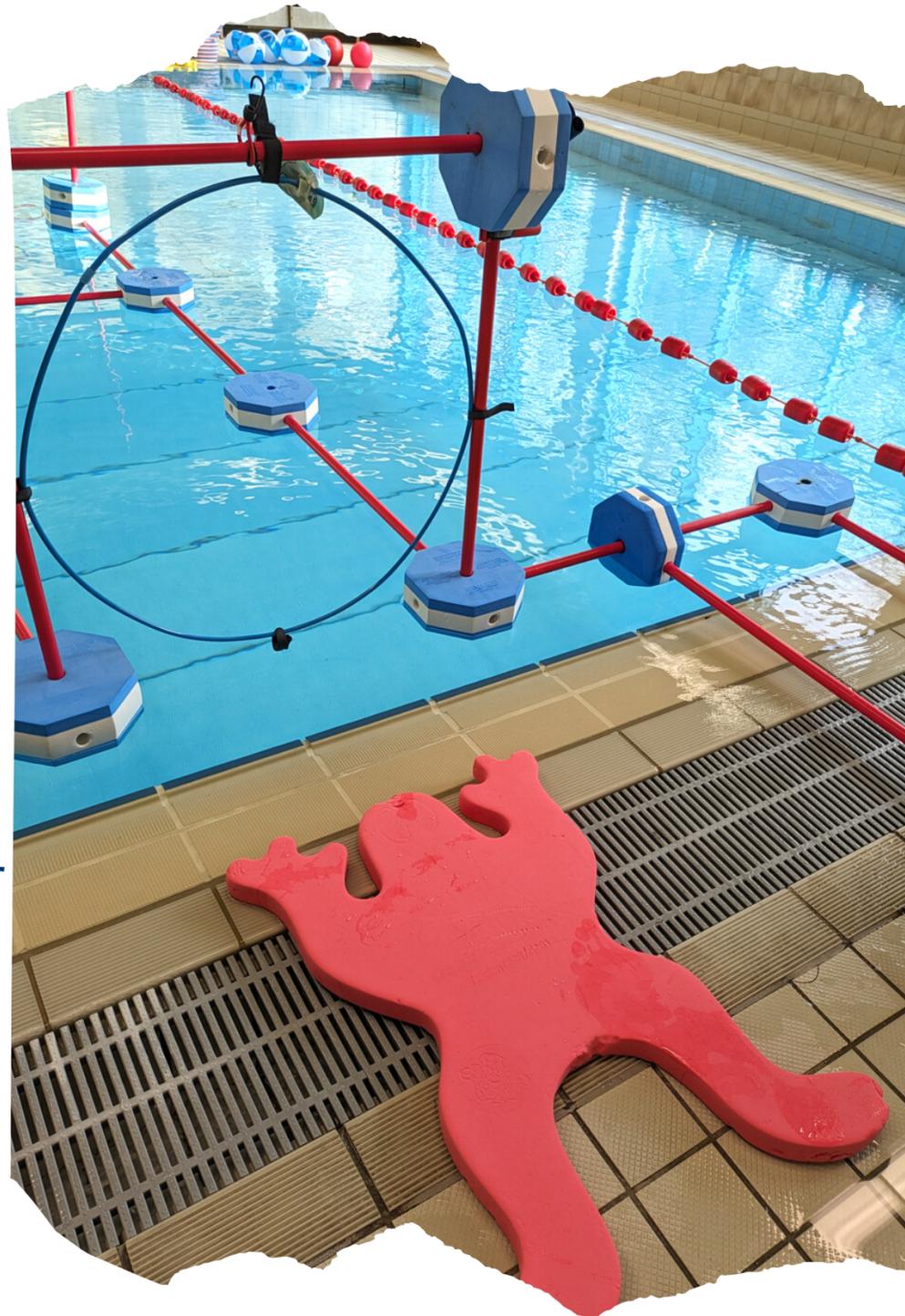
Der La Ola Parcour ist eine Messmethode zur Bestimmung der Schwimm- und Wasserfähigkeiten.

Es handelt sich um eine Konstruktion aus schwimmenden Hindernissen über und unter Wasser, sowie "Challenges" um die Fähigkeiten zu überprüfen.



Fähigkeiten, die der Parcour fördert

- 1) Sprung ins Wasser
- 2) Atemfähigkeit
- 3) Rhythmisierung der Atmung
- 4) Auftriebsfähigkeit
- 5) Gleiten im Wasser
- 6) Tauchen und Tieftauchen
- 7) Orientierung über/unter Wasser
- 8) Selbstrettungsfähigkeit



Aufgaben, die der Parcour beinhaltet

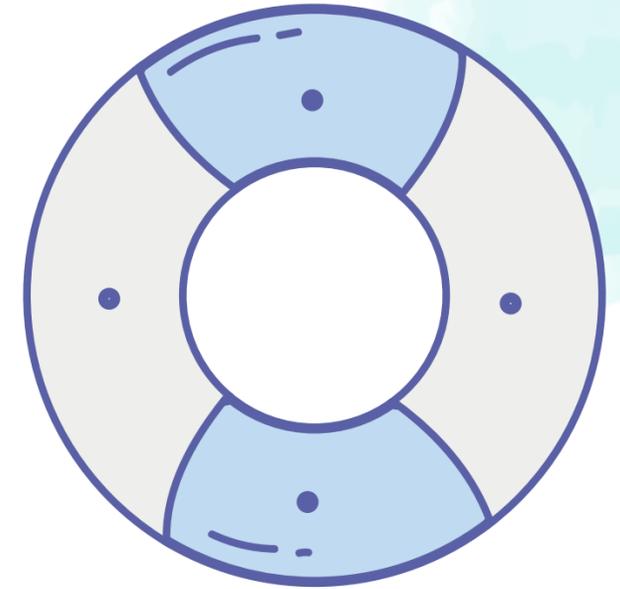
- 1) Sprung durch einen Ring
- 2) Gleitphase unter schwimmenden Hindernissen (3-5m)
- 3) Während der Gleitphase unter Wasser ausatmen
- 4) Schwimmelage wechseln (Bauch zu Rücken und zurück)
- 5) Tieftauchen nach einem Gegenstand

Je nach gezeigter Fähigkeit des Kindes im Wasser, werden die Kinder in Gruppen nach Schwimmer und Nichtschwimmer eingeteilt. Untergruppen sind vorbehalten.



Konzept Nichtschwimmer

Definition



Was ist ein Nichtschwimmer?

- Kinder, die keinerlei Fähigkeit oder Angst haben unter Wasser auszuatmen
- Kinder, die keinerlei Fähigkeit haben ihren natürlich Auftrieb im Wasser zu nutzen
- Kinder, die keinerlei Fähigkeit haben sich selbst im Wasser anzutreiben

Organisation



- *Wie organisiert man die Zusammenarbeit zwischen Lehrenden und der Assistenz (La Ola Sportclub)?*
 - Die Nichtschwimmer-Kinder kommen an und finden sich nach dem Umziehen alle am Nichtschwimmerbecken auf der Bank ein
 - Jede Nichtschwimmergruppe wird von mind. einem Lehrenden/ Erwachsenen begleitet
 - Alle Kinder sollten Badekappen tragen
 - Schwimmbrillen dürfen, bei Bedarf, getragen werden

Durchführung



Jede Niveau-Stufe in die, die Kinder eingeordnet werden (Blubbern/Schweben/Gleiten) hat drei messbare Unterkategorien, die im Folgenden anhand von Sternen erklärt werden.

BLUBBERN (Nichtschwimmer)



das Kind kann die Luft unter Wasser 5 Sekunden anhalten (Kinder liegen am Beckenrand, Kopf wird von dort ins Wasser getaucht)



das Kind kann die Luft unter Wasser 5-10 Sekunden anhalten und blubbert sichtbar aus dem Mund und/oder der Nase unter Wasser aus (1-2 Sekunden), 10 Mal kurze Wechsel zwischen im Wasser ausatmen und über Wasser einatmen (BOBs) (Kinder liegen am Beckenrand, Kopf wird von dort ins Wasser getaucht)



das Kind kann die Luft unter Wasser länger als 10 Sekunden anhalten und 10 BOBs werden in zwei Zyklen wiederholt (Kind ist dabei im Wasser)

SCHWEBEN (Nichtschwimmer)



Kind ist im Wasser, Atem wird angehalten und Kopf geht unter Wasser, Hände halten sich am Beckenrand fest, Beine treiben im Wasser, möglichst nah an der Wasseroberfläche, Kind kann sich auf einem Ball im Wasser 5 Sek. balancieren



Kind kann über 10 Sek. die Position aus * halten und einen Arm abwechselnd vom Beckenrand loslassen, Kind kann sich auf einem Ball 10 Sek. Balancieren und macht erste Versuche sich auf den Rücken zu drehen, während es den Ball festhält



Kind kann über 10 Sek. die Position aus * halten, beide Arme vom Beckenrand lösen und wie ein Flugzeug mind. 5 Sek. Im Wasser treiben, Kind kann im Wasser auf dem Ball balancieren und sich im Wechsel vom Bauch auf den Rücken drehen, 5 Sek. Auf beiden Seiten, Kind macht sich zum Paket und treibt mind. 5 Sek. Im Wasser

GLEITEN (Nichtschwimmer)



Kind ist im Wasser mit dem Rücken zum Beckenrand, hält sich mit beiden Händen am Rand fest und stemmt beide Füße gegen den Beckenrand, Kind stößt sich ab, Kopf und Körper sind dabei unter Wasser, beide Arme sind im Dreieck nach vorne gestreckt, Kopf ist zwischen den Armen, gleiten unter Wasser mind. 3m, ziehen am Seil in Schwebemodus durch das gesamte Nichtschwimmerbecken, Luftaustausch muss sichtbar sein



Abstoß vom Beckenrand zw. 3-5m inkl. Beginn der Übergangsphase zum Auftauchen, Handwechsel am Seil müssen sichtbar weniger werden, da die Gleitphase länger anhält

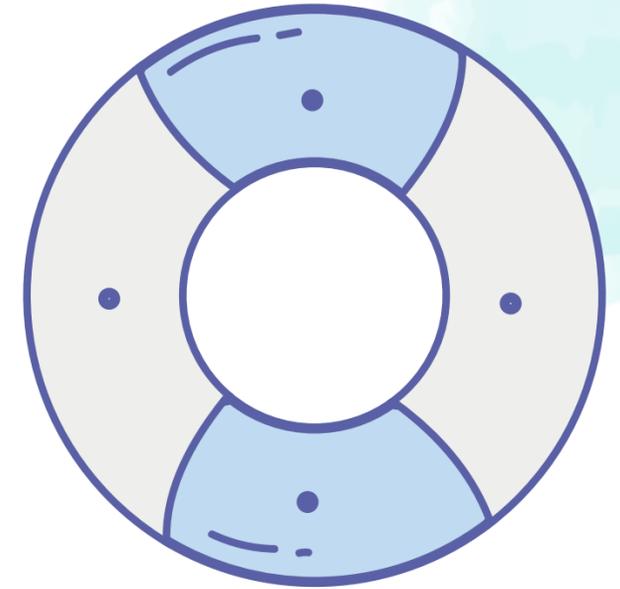


Abstoß aus dem Sitz vom Beckenrand in gestreckter Position mind. 5m unter Wasser gleiten, oder aus der niedrigsten Kopfsprungposition, Übergangsphase durchführen, Abstoß vom Beckenrand auf dem Rücken, Kopf bleibt über Wasser, gleiten bis 3m

Konzept Schwimmer



Definition



Was ist ein Schwimmer?

- Kinder, die keine Angst haben unter Wasser auszuatmen
- Kinder, die ihren natürlichen Auftrieb im Wasser spüren und zu nutzen wissen
- Kinder, die schon erste Fähigkeiten zeigen, sich im Wasser fortzubewegen

Organisation



Wie organisiert man die Zusammenarbeit zwischen Lehrenden und der Assistenz (La Ola Sportclub)?

- Die Schwimmer-Kinder finden sich mit ihrer Lehrperson oder der Schwimmassistenten am Schwimmerbecken ein
- Alle Kinder sollten Badekappen tragen
- Schwimmbrillen dürfen, bei Bedarf, getragen werden

Durchführung



Jede Niveau-Stufe in die, die Kinder eingeordnet werden (Blubbern/Schweben/Gleiten) hat drei messbare Unterkategorien, die im Folgenden anhand von Sternen erklärt werden.

BLUBBERN (Schwimmer)



Parcour kann komplett durchlaufen werden, 25m auf Bauchlage in Grobform von Kraulen, Brust oder Rückenlage, eine Rhythmisierung der Atmung soll auf mind. 5m durchgeführt werden, Kopfsprung vom Startblock, 3-5 m Gleiten, Übergangsphase für Brust, Kraul und Rückenlage, Rückenstart, Delfinbewegung 1, 1,8m tief tauchen, TP: 200-400m pro Training Schwimmen



50m auf Bauchlage in Grobform von Kraulen oder Brust, eine Rhythmisierung der Atmung soll auf mind. 12,5m durchgeführt werden, 50m Rückenlage, mind. 5m Gleiten, Delfinbewegung 2, Vor- und Rückwärts-Rollen im Wasser, TP: 200-400m pro Training Schwimmen



100m auf Bauchlage in Grobform von Kraulen oder Brust, eine Rhythmisierung der Atmung soll auf mind. 25m stattfinden, 50m Rückenlage, ab 6m Gleiten, SGÜ (Start, Gleiten und Übergangsphase), TP: 200-400m pro Training Schwimmen

SCHWEBEN (Schwimmer)



75m Schwimmen in Bauchlage (Kraul oder Brust) in rhythmisierter Atmung, 75m Rückenlage, Schwimmstil muss klar erkennbar sein, SGÜ (Start, Gleiten und Übergangsphase) auf 6-8m, 75m Schwimmen in einer Nebenlage (Grobform Kraul oder Brust), Rollwende & Brustwende, TP: 300-500m pro Training Schwimmen



150m Schwimmen in Bauchlage (Kraul oder Brust) in rhythmisierter Atmung, 150m Rückenlage, Schwimmstil muss klar erkennbar sein, 100m Schwimmen in einer Nebenlage (Grobform Kraul oder Brust) mit rhythmisierter Atmung auf 50m, TP: 300-500m pro Training Schwimmen



200m Schwimmen in Bauchlage (Kraul oder Brust) in rhythmisierter Atmung, 200m Rückenlage, Schwimmstil muss klar erkennbar sein, 100m Schwimmen in einer Nebenlage (Grobform Kraul oder Brust) mit rhythmisierter Atmung auf 50m, Rückenwende, TP: 300-500m pro Training Schwimmen

GLEITEN (Schwimmer)

Kinder, die bereits aktiv im Verein schwimmen und gegebenenfalls ihre eigenen Trainingspläne haben.

Orientiert ist der Trainingsplan dieser Gruppe an den Bedingungen des Schwimmabzeichens SILBER der DLRG.

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 20 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 400 m zurückzulegen, davon 300 m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 100 m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten)
- zweimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes (z.B.: kleiner Tauchring)
- 10 m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand im Wasser
- Sprung aus 3 m Höhe oder zwei verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe

