

Folgende Leistungen sind für die einzelnen Abzeichen zu erbringen:



Frosch-Abzeichen

- 5 m freies Schwimmen
- Sprung vom Beckenrand in tieferes Wasser (mit Hilfestellung)
- Untertauchen, Augen öffnen und einen Tauchring aus dem Wasser heraufholen
- 1 - 3 Baderegeln kennen und aufsagen



Seepferdchen-Abzeichen

- 25 m freies Schwimmen
- Sprung vom Beckenrand in tieferes Wasser (ohne Hilfestellung)
- Untertauchen, Augen öffnen und einen Tauchring aus schulertiefem Wasser heraufholen
- 2 - 5 Baderegeln kennen und aufsagen

Jugendschwimmabzeichen



Bronze (Freischwimmer)

- Sprung vom Beckenrand und mindestens 200 m Schwimmen in höchstens 15 Minuten
- einmal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Gegenstandes
- Sprung aus 1 m Höhe oder Startsprung
- Kenntnis der Baderegeln

Jugendschwimmabzeichen



Silber

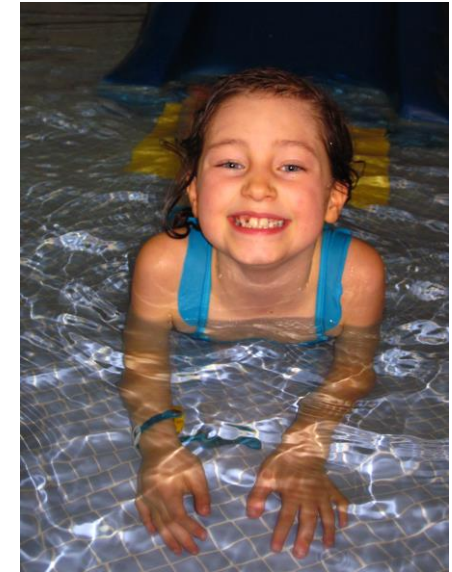
- Startsprung und mindestens 400 m Schwimmen in höchstens 25 Minuten, davon 300 m in Bauch- und 100 m in Rückenlage
- zweimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes
- 10 m Streckentauchen
- Sprung aus 3 m Höhe
- Kenntnis der Baderegeln und der Selbstrettung



Gold (Mindestalter 9 Jahre)

- 600 m Schwimmen in höchstens 24 Minuten
- 50 m Brustschwimmen in höchstens 1:10 Minuten
- 25 m Kraulschwimmen
- 50 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder 50 m Rückenkraulschwimmen
- 15 m Streckentauchen
- Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen von drei Tauchringen aus einer Wassertiefe von etwa 2 Metern innerhalb von 3 Minuten in höchstens 3 Tauchversuchen
- Sprung aus 3 m Höhe
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen
- Kenntnis der Baderegeln
- Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und einfache Fremdrettung)

Schwimmen lernen bei der Kreisvolkshochschule Limburg-Weilburg



**Sollten Sie Fragen haben,
sprechen Sie uns gerne an!**

Telefon: 06431 - 9116 0

Wer schwimmen kann, hat viel Spaß am und im Wasser, ist sicherer im Umgang damit und tut etwas für seine Gesundheit.

Bereits „Babys“ können bei der KVHS an einem Kurs mit Ihren Eltern teilnehmen. Warten Sie nicht, bis in der Schule der Schwimmunterricht beginnt.

Einige Tipps

- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Dieser kann Ihnen bescheinigen, dass es keine gesundheitlichen Bedenken für die Teilnahme an einem Schwimmkurs gibt (intakte Trommelfelle, keine Infekte, keine Hautkrankheiten).
- Die ersten Schwimmstunden sind ein bedeutendes Ereignis. Machen Sie dies Ihrem Kind so stressfrei und angenehm wie möglich.
- Bevor Sie Ihr Kind zu einem Schwimmkurs anmelden, sollte es an das „große Wasser“ des Schwimmbeckens gewöhnt sein. Schauen Sie dazu auf unsere Info-Seiten.
- Erwarten Sie nicht zu viel. Kinder lernen in unterschiedlichem Tempo. Werden Sie nicht ungeduldig, sollte der Dozent Übungsschritte öfter wiederholen.
- Zeigen Sie keine Enttäuschung, ermutigen Sie Ihr Kind.
- Plantschen sie ausgiebig, sodass es auch mal in die Augen spritzt.
Wenn Sie Angst im Umgang mit dem Wasser haben, schicken Sie eine andere Vertrauensperson, die gerne schwimmt. Kinder merken unbewusst, wie es Ihnen geht und zeigen das gleiche Verhalten (Entspannte Eltern = entspannte Kinder).
- Unterstützen Sie die Dozenten in ihrem Tun - vertrauen Sie ihr/ihm.
- Ob Eltern beim Schwimmunterricht mit ins Wasser gehen, steht in der einzelnen Kursausschreibung.
- Erwarten Sie nicht, dass Ihr Kind nach wenigen Kurstagen oder am Ende des Kurses das Abzeichen erlangt (siehe Anforderungen zu den einzelnen Abzeichen).

Darauf sollten Sie und Ihr Kind achten:

- Nie mit vollem oder ganz leerem Magen zum Unterricht kommen
- Rechtzeitig zu Unterrichtsbeginn da sein
- Vor dem Unterricht zur Toilette gehen
- Vor dem Unterricht abkühlen = Duschen
- Vor dem Schwimmen Schmuck ablegen
- Keine Süßigkeiten, Kaugummis, Speisen in der Umkleide und Schwimmhalle
- Rahmenbedingungen beachten
- In der Gruppe mitarbeiten

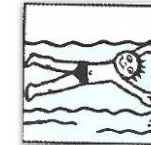
Schwimmen lernen bei der KVHS

- **Pro Kind geht je nach Kurs, eine Begleitperson (Mutter, Vater, o.a.) mit ins Wasser.**
- **Babyschwimmen (3 - 14 Monate)**
Voraussetzung/en: Ihr Kind sollte die Fähigkeit haben, den Kopf zu halten. Ein Einstiegsalter ab ca. der 12. Lebenswoche ist vorteilhaft.
- **Kleinkinderschwimmen (12 - 24 Monate)**
Voraussetzung/en: Ihr Kind sollte eigenständig laufen können.
- **Wasserspaß für Mutter u. Kind (2 - 4 Jahre)**
Voraussetzung/en: Ihr Kind sollte den Lehrgang Kleinkinderschwimmen besucht haben bzw. die entsprechenden Anforderungen erfüllen.
- **'Frosch-Abzeichen' (ab 4 Jahren)**
Voraussetzung/en: Ihr Kind sollte **wassergewöhnt sein** und auf Aufforderung der Kursleitung Übungen umsetzen können.
- **'Seepferdchen' (ab 5 Jahren)**
Voraussetzung/en: Ihr Kind sollte **wassergewöhnt sein**, das Frosch-Abzeichen haben bzw. die entsprechenden Anforderungen erfüllen.
- **Jugendschwimmabzeichen**
Voraussetzung/en: siehe Rückseite

Das können wassergewöhnte Kinder!



1. Durch bauchtiefes Wasser laufen und hüpfen - auch mit Unterstützung der Arme.



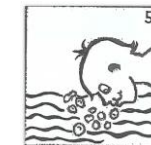
2. „Seestern“ in Bauch- und Rückenlage (mit Hilfestellung).



3. Fußsprung vom Beckenrand (evtl. mit Hilfestellung) ins Wasser, welches die Körpergröße des Kindes überschreitet.



4. Untertauchen und die Augen öffnen. Einen Tauchring heraufholen wäre toll.



5. In Bauchlage (mit Hilfestellung) Mund ins Wasser legen und sichtbar ausatmen = „blubbern“.



6. Abstoßen und auf dem Bauch mit den Armen nach vorne eine kleine Strecke zu einer Person gleiten.