

# 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



## Jugendschwimmabzeichen Gold

- 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 3 Tauchringen aus einer Wassertiefe von etwa 2 Metern innerhalb von 3 Min. 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 Fremdreitung)



## Schwimmen lernen bei der Kreisvolkshochschule Limburg - Weilburg e. V.



**Anmeldung und weitere Infos:**

**Telefon: 06431 9116-0**

**E-Mail: [info@vhs-limburg-weilburg.de](mailto:info@vhs-limburg-weilburg.de)**

**Internet: [www.vhs-limburg-weilburg.de](http://www.vhs-limburg-weilburg.de)**

# Informationen zu den Schwimmkursen

Das Schwimmbad der Lebenshilfe ist kein öffentliches Bad mit festen Öffnungszeiten. Die Eingangstür zum Hallenbad wird bei Kursbeginn aus Sicherheitsgründen abgeschlossen.

Deshalb ist ein pünktliches Erscheinen zwingend notwendig. Wir bitten die Anfahrtszeiten entsprechend zu kalkulieren. Ein großzügiger Aufenthaltsbereich steht vor dem Schwimmbad zur Überbrückung von Wartezeiten zur Verfügung. In der Kurszeit ist die Umkleidezeit enthalten.

Zum Umkleiden stehen Sammelumkleiden, keine Einzelkabinen zur Verfügung. Der Duschoraum wird gemeinsam von Frauen und Männern genutzt.

Das Betreten des Schwimmbadbereiches mit Straßenschuhen ist nicht erlaubt.

Bei den Schwimmkursen ist pünktliches Erscheinen auch wichtig für den Stundenablauf, da die Einleitung und das Ende der Kursstunde ein fester Bestandteil sind. Das ist notwendig für das Wohlfühlen des Kindes und hilft das Auskühlen zu verhindern.

Ein Wickeltisch für Babys und Kleinkinder ist vorhanden. Der Schwimmunterricht findet i. d. R. mit einer erwachsenen Begleitperson (pro Kind) im Wasser statt!

Das Mitbringen von nicht angemeldeten Geschwisterkindern ist nicht möglich!

Geeignete Schwimmhilfen werden vor Ort gestellt.

Die Eltern sollten den Erfolg der Kurse unterstützen, indem sie ihr Kind mit Konsequenz zum Kursbesuch anhalten und bei den Schwimmstunden aktiv begleiten, sowie zusätzlich außerhalb des Kurses das Schwimmen üben.

Aufgrund der unterschiedlichen Lern- und Leistungsfähigkeit der Kinder besteht keine Garantie, dass die Prüfungen für die Schwimmabzeichen am Lehrgangsende erfolgreich abgelegt werden können.

## Wegbeschreibung:

Von Limburg kommend, Pallotinerkirche Richtung Linter/Wiesbadener Straße, 2. Ampel links, tiefergelegener Straße folgen, nach der Kurve auf der rechten Seite befindet sich das Hallenbad.

# Einige Tipps

- Sprechen Sie vor Kursbeginn mit Ihrem Arzt. Dieser soll 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.
- 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 und vertrauen Sie der Kursleitung in ihrem Tun.

# Schwimmen lernen bei der KVHS

## 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 und 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.

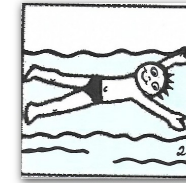
## Jugendschwimmabzeichen

Voraussetzung/en: siehe Rückseite

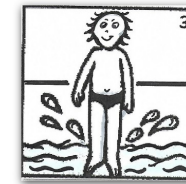
# Das können wassergewöhnte Kinder!



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



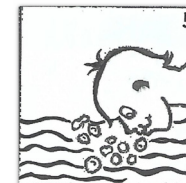
2. **„Seestern“ in Bauch- und Rückenlage (mit Hilfestellung)**



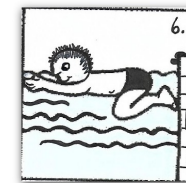
3. **Fußsprung vom Beckenrand (evtl. mit Hilfestellung) ins Wasser, welches die Körpergröße des Kindes überschreitet.**



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.**