

Jolinchen

Wasser-Sportabzeichen

Übungen und Empfehlungen zur Umsetzung



JOLINCHEN WASSER-SPORTABZEICHEN

Empfehlungen zur Umsetzung

ORGANISATION

Der Besuch im Schwimmbad mit einer Kindergruppe muss im Vorfeld angemeldet werden und die Kinder sollten die geltenden Verhaltensregeln kennen, um die Verletzungsgefahr zu reduzieren. Es muss eine ausreichende Anzahl an Aufsichtspersonen vor Ort sein. Günstig ist es, wenn ein/e Betreuer/in für drei bis fünf Kinder verantwortlich ist. Diese/r sollte mit in die Dusche und ins Wasser begleiten können (v.a. bei den jüngeren Kindern). Außerdem sollte zusätzlich eine Person als „Reserve“ vor Ort sein, die z.B. bei Toilettengängen, kleineren Verletzungen oder für besonders ängstliche Kinder unterstützen kann. „Alle beim Baden aufsichtsführenden pädagogischen Fachkräfte müssen die Rettungsfähigkeit besitzen (...)“ (DGUV, 2016, S.10). Es muss selbstverständlich auch immer ein/e Rettungsschwimmer/in für die Gruppe dabei sein, der/die ansonsten durch keine weiteren Aufgaben abgelenkt werden darf! Diese kann man z.B. auch bei einem Schwimmverein anfragen. „Art, Umfang und jeweiliger Standort der Aufsichtsführung sind von der Leitung mit den weiteren Aufsichtspersonen (z.B. pädagogische Fachkräfte, Eltern) konkret abzusprechen.“ (DGUV, 2016, S. 9)

DUSCHEN

Viele Kinder haben Schwierigkeiten, wenn Wasser über ihren Kopf läuft oder mit Temperaturwechseln des Wassers. Doch genau diese Dinge bereiten auf das Bewegen in diesem Element vor. Außerdem gehört das Duschen beim Schwimmbadbesuch zu den Hygieneregeln.

„Wenn man ins Schwimmbad möchte, gehört das Duschen dazu. Probiere mal aus, wie es sich anfühlt, wenn das Wasser von oben auf deinen Kopf plätschert.“

Verändere auch die Wassertemperatur.

Traust du dich, kurz das kalte Wasser aufzudrehen? Danach bist du sicherlich ganz aufgeweckt und fit für die folgenden Übungen!“





Die Testgruppe freute sich über das erste Wasser-Jolinchen

AUFWÄRMEN

Man sollte eine kurze Einheit zum Ankommen und Aufwärmen einplanen. Dies kann z.B. in Kreisform durchgeführt werden. Die Kinder und die Betreuer/innen, die mit im Wasser sind, fassen sich an den Händen und gehen ein paar Runden im Uhrzeigersinn und wechseln dann die Richtung. Dann wird die Geschwindigkeit gesteigert und die Runden werden gelaufen.

ÜBUNGEN

Die Wassertemperatur sollte eher warm sein, damit die Kinder keine Scheu haben hinein zu gehen und ihnen in Erklärungsphasen nicht zu kalt wird. Diese lassen sich so organisieren, dass eine Person am Beckenrand steht und Übungen anleitet,

während die Kinder zum Zuhören am Beckenrand im Wasser warten.

Die Übungen sind als Vorschläge zu betrachten. Diese können, je nach Gruppe, so verändert werden, dass sie den Voraussetzungen der Kinder entsprechen. Außerdem können die Betreuer/innen immer helfen, die Kinder auf die Übungen vorzubereiten. Kein Kind muss eine Übung beim ersten Versuch schaffen, sondern kann sich langsam an die Anforderungen herantasten.

Die Reihenfolge der Übungen kann variiert werden. Es ist jedoch sinnvoll, die Kinder mit Stabilität am Beckenrand beginnen zu lassen und den Anspruch der Übungen zu steigern. Es ist für viele Kinder schwierig, wenn Wasser ins Gesicht kommt, wie beim Tauchen, oder man die Kontrolle teilweise abgibt, wie beim Schweben. Diese Übungen sollten daher erst nach einer ausreichenden Gewöhnung an das Wasser erfolgen.

Schwimmen

Als Vorübung wird das Paddeln geübt. Es bringt den Kindern Spaß und sie verlieren die Angst vor spritzendem Wasser. Organisatorisch lässt es sich gut lösen, wenn sich alle Kinder an der langen Seite des Beckenrandes festhalten, während eine Person davorsteht und die Übung anleitet. Start- und Stoppkommandos sorgen für einen geregelten Ablauf.

Die Schwimmbewegung der Beine kann als „Froschbewegung“ beschrieben und einbeinig von der Person am Beckenrand vorgemacht werden. Man kann dazu im Vorfeld auch „Trockenübungen“ in der Kita/Vereinsturnhalle machen. Die Armbewegung kann stehend oder gehend im Wasser ausgeführt werden. Die Anordnung kann im Kreis oder frei im Becken verteilt erfolgen. Das Ziel dieser Übung ist nicht die perfekte Schwimmbewegung, sondern ein Heranführen an das Schwimmen!



Transport

Der Transport kann in Partnerarbeit gestaltet und/oder als Wettrennen organisiert werden. Durch diese Spielform wird die Angst, sich frei im Wasser zu bewegen, reduziert. Die Kinder achten aufgrund der gestellten Transportaufgabe weniger darauf, sich irgendwo festzuhalten. Mit der Schwimmdudel kann gleichzeitig ein Gefühl der Stabilität und Sicherheit im Wasser erzeugt werden. Das Ziel ist, dass die Kinder lernen, sich frei im Wasser fortzubewegen.

Tauchen I

Es ist wichtig, dass die Kinder sich nicht erschrecken, wenn Wasser in Mund, Nase oder Ohren läuft. Verhindern lässt sich das mit Hilfe einer spielerischen Variante, indem man ins Wasser pustet. Danach kann die Nasenspitze das Wasser berühren und das „Ohren waschen“ gehört auch dazu. Wichtig ist, dass das Wasser nicht zu unruhig wird. Man muss also auch dafür sorgen, dass im restlichen Teil des Schwimmbeckens weitgehend Ruhe herrscht. Das Ziel ist, dass die Kinder Schritt für Schritt ans Tauchen herangeführt werden.

Tauchen II

Einen Gegenstand aus schultertiefem Wasser nach oben zu holen, ist Bestandteil des Schwimmabzeichens „Seepferdchen“. Wenn Kinder schon ausreichend schwimmen und den Ring holen können, kann das Wasser-Jolinchen mit dem Seepferdchen kombiniert werden. Das Ziel ist es, dass die Kinder das Tauchen üben bzw. herangeführt werden: das Anhalten der Luft, das Öffnen der Augen und die Orientierung unter Wasser.

Sprung ins Wasser

Das Springen kann mit den Altersstufen schrittweise gesteigert werden. Reagiert ein Kind ängstlich, so kann der/die Betreuer/in es vom Beckenrand ins Wasser heben und dann die Unterstützung immer weiter reduzieren. Es muss gewährleistet sein, dass vor allem ängstliche Kinder nicht plötzlich vollständig mit dem Kopf unter Wasser geraten, da dies zusätzliche Angst auslösen könnte. Wenn Kinder sich mehr zutrauen, dann ist auf eine ausreichende Wassertiefe zu achten!

Organisatorisch ist es sinnvoll, die Kinder auf dem Beckenrand sitzen zu lassen und sie nacheinander, in der Variante die sie wählen, springen zu lassen. Dadurch kann in Ruhe auf jedes Kind eingegangen werden.

Ziel ist es, dass die Kinder sich trauen, ins Wasser zu springen und, nach einiger Übungszeit, auch danach zu schwimmen.

Schweben

Das Schweben im Wasser kann mit der Schwimmnudel durchgeführt werden, da diese Sicherheit gibt. Der/Die Betreuer/in kann zusätzlich durch gezieltes Stützen am unteren Rücken ein Absinken des Gesäßes vermeiden. Die Übung kann schrittweise erarbeitet werden, indem das Kind zuerst nur die Arme über die Schwimmnudel legt, um die Wirkung zu spüren. Dann kann es sich mehr und mehr darauf stützen und nach hinten lehnen.

Hierbei ist zu empfehlen, dass die Kinder die Übung einzeln durchführen, damit eine individuelle Betreuung möglich ist. Wenn z.B. drei Betreuer/innen im Wasser sind, können pro Durchgang drei Kinder an der Übung teilnehmen. Die anderen Kinder können sich währenddessen z.B. am Beckenrand entlang hangeln.

Das Ziel der Übung ist, dass die Kinder sich überwinden, sich ins Wasser „fallen“ zu lassen und die Wirkung des Auftriebs kennen lernen.



Abschluss

Zum Schluss können Übungen, die allen Kindern besonders gut gefallen haben, wiederholt werden. Dazu bietet sich beispielsweise das Paddeln mit den Beinen mit Festhalten am Beckenrand an, da es den Kindern Spaß macht und einfach zu organisieren ist.

Um einen gemeinsamen Abschluss durchzuführen, kann man wieder die Kreisform nutzen. Die Kinder und die Betreuer/innen, die mit im Wasser sind, fassen sich an den Händen und laufen ein paar Runden im Uhrzeigersinn und gegen den Uhrzeigersinn. Dann gehen alle zur Mitte, bis sie ganz eng neben einander stehen und gehen dann wieder nach außen. Durch die Reduktion der Geschwindigkeit, erst laufen und später

gehen, kann man die Bewegungseinheit ausklingen lassen.

Dabei kann man auch die Lautstärke der Stimme anpassen, z.B. bei schnellen Bewegungen laut rufen und bei langsamen Bewegungen ganz leise flüstern. Man kann auch Musik einsetzen.

URKUNDEN

Die Urkunden können, wie bei den anderen Formen des Jolinchen-Sportabzeichens, bei der Sportjugend des Kreis-sportbundes angefordert werden. Es kann auch ein Jolinchen-Kostüm zur Übergabe der Urkunden ausgeliehen werden. Diese findet statt, nachdem die Kinder alle fertig geduscht und angezogen sind. Dann wird den Kindern nicht zu kalt und es wird nichts nass bei der Übergabe.



Die Übungsauswahl erfolgt je nach Sicherheit des Kindes im Wasser. Es handelt sich hier um Beispiele. Schwimmhilfen und Unterstützung durch Betreuer/-innen sind erlaubt!

Jolinchen Wasser- Sportabzeichen Mini Alter: 3 Jahre (Bronze)

Wasser knie- bis hüfhtief

Schwimmen

Das Kind bewegt sich im Wasser ca. fünf Meter fort (durch Krabbeln im kleinen Becken, hangeln am Beckenrand, paddeln der Beine, ...).

Transport

Das Kind transportiert einen schwimmenden Gegenstand (z.B. einen Ring, eine Schwimmnudel) am Beckenrand entlang (ca. drei Meter weit).

Tauchen

Das Kind nimmt im kleinen Becken eine kniende Position/die Bauchlage (je nach Wassertiefe) ein. Dann stützt es sich mit den Händen nach vorne ab und pustet ins Wasser. *„Kannst du wie eine Seerobbe auf dem Bauch liegen und durch deinen Mund Luft ins Wasser blubbern?“*

Das Kind sollte dabei Hilfestellung erhalten, um ein unkontrolliertes Fallen ins Wasser zu verhindern.

Springen

Im Wasser stehend springt das Kind beidbeinig/einbeinig am Beckenrand (mit Festhalten) entlang (ca. drei Meter).

Schweben

Das Kind setzt sich auf eine Treppe des Beckens/auf den Beckenrand und lässt die Beine „schweben“ aufgrund des Auftriebs.



Jolinchen Wasser-Sportabzeichen Mini Alter: 4 Jahre (Silber)

Wasser hüft- bis schultertief

Schwimmen

Das Kind macht Schwimmbewegungen mit den Beinen, während es sich am Beckenrand festhält: Zuerst paddeln (auch mal kräftig mit Wasser spritzen) und dann die Beine öffnen und schließen wie beim Brustschwimmen (Froschbewegung). Dann bewegt sich das Kind im Wasser fort (z.B. hangelnd am Beckenrand, gehend, laufend, ...). *„Versuch es mal allein! Traust du dich schon in die Mitte des Beckens?“*

Transport

Das Kind transportiert einen schwimmenden Gegenstand (z.B. einen Ring, eine Schwimmnudel) am Beckenrand entlang (ca. fünf Meter weit). *„Versuch es mal allein.“*

Tauchen

Das Kind nimmt im kleinen Becken eine kniende/stehende Position (je nach Wassertiefe) ein. Dann pustet es ins Wasser. *„Schaffst Du es, durch deinen Mund Luft ins Wasser zu blubbern? Berührt Deine Nasenspitze schon das Wasser?“* Das Kind sollte dabei Hilfestellung erhalten, um ein unkontrolliertes Fallen ins Wasser zu verhindern.

Springen

Im Wasser stehend springt das Kind beidbeinig/einbeinig am Beckenrand entlang (ca. 5m). *„Versuch es mal allein!“*

Schweben

Das Kind setzt sich auf eine Treppe des Beckens/den Beckenrand und lässt die Beine „schweben“ aufgrund des Auftriebs. *„Funktioniert das auch mit den Armen, während Du im Wasser stehst?“*

Jolinchen Wasser-Sportabzeichen Mini Alter: 5 Jahre (Gold)

Wasser schultertief

Schwimmen

Das Kind macht Schwimmbewegungen mit den Beinen, während es sich am Beckenrand festhält: Zuerst paddeln (auch mal kräftig mit Wasser spritzen) und dann die Beine öffnen und schließen wie beim Brustschwimmen (Froschbewegung). Dann macht das Kind im Stand/im Gehen Schwimmbewegungen mit den Armen.

Transport

Das Kind transportiert in Partnerarbeit oder alleine einen schwimmenden Gegenstand (z.B. einen Ring, eine Schwimmnudel) von Beckenrand zu Beckenrand (kurze Seite). Dabei sollte sich das Kind ohne Hilfe eines/r Betreuers/in bewegen, kann sich aber am Beckenrand orientieren.

Tauchen

Das Kind steht im Wasser und taucht den Kopf so tief hinein, dass die Nasenspitze nass wird. *„Traust Du dich, auch Wasser in Deine Ohren zu lassen?“*

Springen

Das Kind sitzt am Beckenrand, während der/die Betreuer/in im Wasser steht. Das Kind hält sich beidhändig an den Händen des Betreuers fest und hüpft ins Wasser.

Schweben

Das Kind legt sich im Wasser in Rückenlage auf die Wasseroberfläche und „schwebt“. Zur Unterstützung bietet sich eine Schwimmnudel an, die unter die Arme oder den Kopf gelegt wird. Natürlich darf der/die Betreuer/in helfen.



Jolinchen Wasser- Sportabzeichen Maxi Alter: 6 Jahre (Silber)

Wasser schultertief (Beim Sprung auf ausreichende Wassertiefe achten!)

Schwimmen

Das Kind stößt sich vom Beckenrand ab und bewegt sich im Wasser fort (paddeln, schwimmen, ohne Bodenkontakt). Dabei können eine Schwimmnudel und Schwimmhilfen benutzt werden.

Transport

Das Kind transportiert einen Gegenstand (z.B. einen Ring, eine Schwimmnudel) in Partnerarbeit so schnell wie möglich von Beckenrand zu Beckenrand (laufend, paddelnd, ...).

Tauchen I

Das Kind steht im Becken und hält Nase und Mund ins Wasser. Damit kein Wasser herein kommt, kann das Kind Luft aus Nase und Mund ins Wasser blubbern. *„Kannst du dein Gesicht auch schon vollständig ins Wasser eintauchen? Versuche es einmal.“*

Tauchen II

„Schaffst du es, einen Ring vom Boden zu holen? Du darfst auch mit den Füßen fischen.“

Springen

Das Kind hüpfte aus der Hocke oder aus dem Stand vom Beckenrand ins Wasser. Der Betreuer kann helfen. Wenn das Kind allein springt, auf ausreichende Wassertiefe achten!

Schweben

Das Kind legt sich im Wasser in Rückenlage auf die Wasseroberfläche und „schwebt“. Zur Unterstützung bietet sich eine Schwimmnudel an, die unter die Arme oder den Kopf gelegt wird. Natürlich darf der/die Betreuer/in helfen.

Jolinchen Wasser- Sportabzeichen Maxi Alter: 7 Jahre (Gold)

Wasser schultertief bis tief (Beim Sprung auf ausreichende Wassertiefe achten!)

Schwimmen

Das Kind schwimmt eine Strecke, z.B. von Beckenrand zu Beckenrand (25 Meter). *„Kannst du auch schon ins Wasser springen und dann 25 Meter schwimmen? Vielleicht schaffst Du das „Seepferdchen“!“*

Transport

Das Kind transportiert einen Gegenstand (z.B. einen Ring, eine Schwimmnudel) in Partnerarbeit oder allein von Beckenrand zu Beckenrand, einmal vorwärts und einmal rückwärts. Dabei versuchen die Kinder sich so schnell wie möglich zu bewegen (laufend, paddelnd, ...).

Tauchen

Das Kind taucht zum Boden und holt einen Gegenstand, z.B. einen Ring, nach oben.

Springen

Das Kind springt aus dem Stand vom Beckenrand (in ausreichend tiefes Wasser!).

Schweben

Das Kind legt sich im Wasser auf den Rücken auf die Wasseroberfläche und „schwebt“. Das Kind sollte zusätzlich durch leichte Paddelbewegungen der Beine und Arme eine Fortbewegung erzeugen können (ca. zehn Meter). Zur Unterstützung bietet sich eine Schwimmnudel an, die unter die Arme oder den Kopf gelegt wird. *„Schaffst Du das schon allein?“*



Die Sportjugenden im Kreissportbund Olpe und Siegen-Wittgenstein unterstützen gerne bei Fragen zu Organisation und Umsetzung!

Kontakt Daten Olpe

Sportjugend Olpe
Bahnhofstr. 15
57462 Olpe
Tel.: 02761/ 94298-22
Fax: 02761-94298-29
E-Mail: info@sportjugend-olpe.org
www.ksb-olpe.org

Kontakt Daten Siegen-Wittgenstein

Sportjugend Siegen-Wittgenstein
St.-Johann-Straße 18
57074 Siegen
Tel.: 0271/ 41115
E-Mail: info@sportjugend-siegen-wittgenstein.de
www.ksb-siwi.de



Herausgeber:

Kreissportbund Siegen-Wittgenstein e.V.

St.-Johann-Straße 18, 57076 Siegen
Tel.: 0271/41115
E-Mail: info@ksb-siegen-wittgenstein.de
Internet: www.ksb-siegen-wittgenstein.de
Verantwortlich i.S.d.P: Ottmar Haardt

Kreissportbund Olpe e.V.

Bahnhofstr. 15, 57462 Olpe
Tel.: 02761/94298-15
E-Mail: info@ksb-olpe.org
Internet: www.ksb-olpe.org Verantwortlich
i.S.d.P: Rolf Kantelhardt

*Fotos: Andrea Bowinkelman/LSB NRW,
Kreissportbund Siegen-Wittgenstein, Kreis-
sportbund Olpe, Katholische Kindertages-
einrichtungen Siegerland-Südsauerland*