

Schwimmtechniken



Brustschwimmen



Streckung



„Bagger“



„Zusammen“



„Pfeil“



„Schere“



„Schleßen“

Streckung

Kraulschwimmen

Durchgehend „Paddelbeine“ mit gestreckten Füßen

„Hosentasche“



Knie leicht gebeugt



Knapp unter der Wasseroberfläche



„Klingeln“



„Hoch“



„Lang“

Rückenschwimmen

Durchgehend „Paddelbeine“ mit gestreckten Füßen

„Ohr“



Knie leicht gebeugt



„Herr Meier“

Knapp unter der Wasseroberfläche



„Ellenbogen rarr“



„Runter drücken“



„Langer Arm“

Schwimm- & Badereregeln Schwimmtechniken

Dipl. Sozialpädagogin (FH) Cornelia Heyes
Johannes-Schriefers-Weg 36 - 47877 Willich - Schiefbahn
Tel. 02154 8147654 - Mobil 0162 401 69 59
Fax 02154 816 97 40
cornelia@heyes.de - www.heyes.de



Schwimmschule Heyes

Schwimmkursregeln

1



Alle bleiben beisammen

2



Keiner geht alleine ins Wasser

3



Zu Beginn der Stunde setzen wir uns gemeinsam auf den Beckenrand

4



Höre zu und höre auch immer auf das was der Schwimmlehrer sagt

5



Sei nett zu den anderen Kindern im Schwimmkurs

6



Sage bescheid wenn du auf die Toilette musst.

Baderegeln

1



Gehe nur zum Baden, wenn du dich wohl fühlst.

2



Kühle dich ab und dusche, bevor du schwimmen gehst.

3



Verlasse das Wasser sofort, wenn du frierst.

4



Iss vor dem Schwimmen nur ein wenig.

5



Gehe langsam, im Schwimmbad ist es glatt.

10



Passe besonders auf ältere Menschen und Kinder auf.

11



Aufblasbare Schwimmhilfen bieten dir keine Sicherheit im Wasser.

12



Schwimme allein nicht zu weit hinaus. Überschätze nicht deine Kraft und dein Können.

12



Baderegeln Am See und Meer

13



Bade nur dort, wo es erlaubt ist. Bewachsene, sumpfige Ufer und Gewässer sind gefährlich.

6



Gehe als Nichtschwimmer nur bis zur Brust ins Wasser.

7



Rufe nur um Hilfe, wenn du wirklich in Gefahr bist und hilf auch anderen die in Not sind.

Baderegeln ! Vorsicht

8



Springe nur ins Wasser, wenn es tief genug und frei ist. Schwimme nie im Sprungbereich.

14



Bade nicht dort, wo Boote und Schiffe fahren.

15



Halte dich im Sommer im Schatten auf und creme dich ein.

9



Benimm dich. Tauche keinen unter und schubse niemanden ins Wasser.



16



Verlasse das Wasser bei Gewitter sofort und gehe in ein Gebäude. Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich.

17



Wirf Abfälle in den Mülleimer. Halte das Wasser und deine Umgebung sauber.