

Materialien für unsere Schwimmkurse (Seeotter bis Seelöwen)

„Nicht schon wieder eine neue Liste mit Materialien?“

So oder ähnlich denken manche Eltern, wenn sie mit der Kursbestätigung ihres Kindes eine Materialliste erhalten. Die richtige Ausrüstung ist jedoch entscheidend – sie sorgt für Sicherheit, Lernerfolg und Freude im Wasser. Wir bitten daher alle Eltern, die Materialien bis zur ersten Kursstunde bereitzuhalten.

Warum Hilfsmittel wichtig sind

- geben Sicherheit und reduzieren Ängste,
- fördern Beweglichkeit, Koordination und Kraft,
- ermöglichen gezieltes Techniktraining und machen das Lernen effizienter.

Seeotter-Kurs – Kraulschwimmen lernen

Benötigt werden:

Kurzflossen		Passende Kurzflossen geben Auftrieb und stabilisieren die Wasserlage. So können sich die Kinder auf die Armbewegung konzentrieren.
Schwimmbrille		Eine gut sitzende Schwimmbrille ist wichtig für die Atemübungen. Läuft Wasser hinein, wird sie häufig abgesetzt – und das Kind legt die Augen nicht ins Wasser, wodurch das Atmen nicht geübt werden kann.

Bronze-Kurs – Brustschwimmen lernen

Benötigt werden:

Kurzflossen		Passende Kurzflossen geben Auftrieb und stabilisieren die Wasserlage. So können sich die Kinder auf die Armbewegung konzentrieren.
Schwimmbrille		Eine gut sitzende Schwimmbrille ist wichtig für die Atemübungen. Läuft Wasser hinein, wird sie häufig abgesetzt – und das Kind legt die Augen nicht ins Wasser, wodurch das Atmen nicht geübt werden kann.
Schwimmbrett		Das Schwimmbrett gibt Auftrieb, Sicherheit und hilft, die Beinbewegung gezielt zu üben.
Schwimm-Netzbeutel		Der Netzbeutel ist praktisch, um die nassen von den trockenen Schwimmutensilien zu trennen und die Schwimmausrüstung zu organisieren.

Silber- bis Seelöwen-Kurs – Technik und Kondition

Die Kinder beherrschen nun die Grundlagen von Rücken-, Kraul- und Brustschwimmen. Im nächsten Schritt geht es um Technik, Ausdauer und die Vorbereitung auf das Rettungsschwimmen. Benötigt werden:

Kurzflossen		Passende Kurzflossen geben Auftrieb und stabilisieren die Wasserlage. So können sich die Kinder auf die Armbewegung konzentrieren.
Schwimmbrille		Eine gut sitzende Schwimmbrille ist wichtig für die Atemübungen. Läuft Wasser hinein, wird sie häufig abgesetzt – und das Kind legt die Augen nicht ins Wasser, wodurch das Atmen nicht geübt werden kann.
Schwimmbrett		Das Schwimmbrett gibt Auftrieb und Sicherheit und hilft, die Beinbewegung gezielt zu üben.
Pullbuoy		Der Pullbuoy wird zwischen die Beine gelegt, so dass sich die Schwimmerin/der Schwimmer auf die Armtechnik konzentrieren kann.
Schwimmschnorchel (mittig getragen)		Der Schwimmschnorchel ermöglicht konzentriertes Techniktraining, ohne den Kopf zum Atmen zu drehen.
Nasenklammer (bei Bedarf)		Die Nasenklammer wird häufig in Verbindung mit dem Schwimmschnorchel verwendet. Sie verhindert, dass das Wasser durch die Nase eindringt.
Schwimm-Netzbeutel		Der Netzbeutel ist praktisch, um die nassen von den trockenen Schwimmutensilien zu trennen und die Schwimmausrüstung zu organisieren.