

# Mit dem 12-Stunden-Kurs schneller zum Ziel:



- Wassergewöhnung
- Übungen zur optimalen Wasserlage
- Richtiges Tauchen
- Gestrecktes Gleiten
- Kraul- und Rückenbeinschlag
- Brust, Kraul und Rücken ganze Lage
- Kopfsprung, Wende und Wettkampf

## 12 Übungsstunden-Kurs

**plus** 5 Stunden für Anfänger

**plus** 5 für Fortgeschrittene

# TEST-GENERATOR & Klassenspiel 1, 2 oder 3? & 1x1-Mathematiktest



Schulversion mit vielen Präsentationen zu den Baderegeln!

# Anschaulich illustrierte farbige Übungskarten erleichtern den Einsatz am Beckenrand

## BASIS-KARTENSATZ BRUST, KRAUL ODER RÜCKEN

### Rücken

Kante des Bretts an deinen Kopf stoßen. Wie ein Floß auf das Wasser. Deine Rückenbeine...

Das Kind benutzt das Brett als Hilfsmittel. Kopf nun aber richtig ins Wasser legen. Wasserlage zugute kommt. Sobald der Blick nicht nach oben gerichtet Wasserlage auch nicht optimal. Die Arme und Klemme deine Ohren ein.

Rücken-Chemkarte 16

## BADEREGELN

**Regel 5**

Darfst du ohne zu schauen ins Becken springen?

Nein, ich könnte auf jemanden landen, den ich vorher nicht gesehen habe.

**Regel 5:** Springe nur dort ins Wasser, wo es erlaubt, frei und tief genug ist.

Wenn immer sich den Kopf im Wasser bewegen, auch wenn man nicht schwimmen kann.

Wenn man nicht schwimmen kann, darf man nicht ins Wasser gehen. Ein Schwimmklotz hilft, abzuwarten zu können.

## ERWEITERUNG ANFÄNGER

**Vorwärts schwimmen**

**Seilchen springen**

**Vorwärts Brustarmzug**

**Unter dem Brett hindurch**

## ERWEITERUNG FORTGESCHRITTENE

**Abstoßen + Gleiten**

**Ziehen**



## 12-Stunden-Schwimmkurs (A5)

### Basiskurs:

12 Übungsstunden à 45 Minuten mit zahlreichen Alternativen plus 5 Stunden für Anfänger und 5 Stunden für Fortgeschrittene. Durch die anschaulich farbigen Illustrationen erkennen Sie schnell die Übung.

Übungen zu den Themen: Wassergewöhnung, Wasserlage, richtiges Tauchen, gestrecktes Gleiten, Kraul- & Rückenbeinschlag, Brust, Kraul & Rücken ganze Lage, Kopfsprung, Wende & Wettkampfwesen. 44 Seiten (22 Karten doppelseitig) in 1 Hülle A5/Ringbuch

## Lehrer-/Trainer-Kartensatz Brust, Kraul oder Rücken (Basisversionen)

### Übungskarten (A4):

42 Übungen zu jedem Schwimmstil, von der einfachsten Ausführung bis hin zur ganzen Lage. Vor- und Nachteil zu jeder einzelnen Übung sowie gelegentlich Varianten. 52 Seiten (26 Karten doppelseitig)

### Bewegungsablauf (A5):

In einer Bilderfolge wird der Bewegungsablauf in Brust, Kraul und Rücken erklärt. 7 Karten Bewegungsablauf + 2 Seiten Theorie (1 Karte) + 1 Anleitung

### Fehlerfindung und -behebung (A5):

Auflistung der häufigsten Fehler dieser Schwimmstile, dazu Vorschläge, wie ihnen am besten entgegengewirkt werden kann. 8 Seiten (4 Karten doppelseitig)

### Wettkampf (A5):

Start – Fehlstart – Wende: Eine Anleitung für Lehrer, Trainer und Schüler, die zum ersten Mal an einem Wettkampf teilnehmen. 8 Seiten (4 Karten doppelseitig)

### Aufbewahrung:

unlaminiert: je 1 Hülle, laminiert: je 1 A4-Ringbuch

## Erweiterung Anfänger

### Arbeitskarten (A4):

20 weitere Aufgaben für Anfänger, als Auflockerung zwischendurch oder als Abschlussspiel. (10 Karten A4, doppelseitig)

### Tauchen Anfänger (A4):

20 Aufgaben für Kinder, die das Tauchen lernen wollen. (10 Karten A4, doppelseitig)

### Arbeitsanweisungen (A4):

10 Seiten Arbeitsanweisungen für die Anfänger- und Tauchübungen (5 Karten A4, doppelseitig)

### Wassergewöhnung (A5):

Übungen, die dem Kind die Wasserangst nehmen und Tricks, falls das Kind klammert. Vielseitige Ideen, um das Kind zu einem selbstständigen Schwimmen zu bewegen. Von Dusch-Spielen bis hin zum Springen, Tauchen und ersten Schwimmbewegungen. 44 Seiten (22 Karten A5, doppelseitig)

### Spiele:

20 einfache und trotzdem effektive Spiele zum Abschluss, damit die Schwimmstunde in toller Erinnerung bleibt (10 Karten A5, doppelseitig)

### Aufbewahrung:

unlaminiert: 1 Hülle, laminiert: 1 A4-Ringbuch

## Kartensatz Baderegeln A5

### Arbeitskarten:

Das Kind hat ein Abzeichen geschafft und muss nun in den Baderegeln getestet werden: Mit diesen Karten gelingt die Abfrage leicht. Es stehen Ihnen einige Fragen zur Verfügung, und sollten noch Hintergrundinformationen zu jeder Regel nötig sein, so sind auch diese vorhanden.

Im Anschluss gibt es 3 Tests für unterschiedliche Altersklassen, die als Stillarbeit erarbeitet werden können – als Ankreuztest leicht zu korrigieren.

40 Seiten (20 Karten doppelseitig)

unlaminiert: 1 Hülle, laminiert: 1 Ringbuch A5

## Erweiterung Fortgeschrittene

### Arbeitskarten (A4):

20 weitere Übungen für Kinder, die schon etwas besser schwimmen können (10 Karten A4, doppelseitig)

### Tauchen Fortgeschrittene (A4):

20 Aufgaben für Kinder, die schon den Kopf ins Wasser stecken können. Wie wird beim Schwimmen geatmet? Was muss ich beim Gleiten oder Abstoßen von der Mauer beachten? (10 Karten A4, doppelseitig)

### Arbeitsanweisungen (A4):

10 Seiten Arbeitsanweisungen für die Fortgeschritten- und Tauchübungskarten (5 Karten A4, doppelseitig)

### Kopfsprung & Co. (A5):

Den Kopfsprung von Grund auf lernen: Mit Trockenübungen zum Erlernen der Muskelspannung und der Streckung sowie weiteren Übungen. 48 Seiten (24 Karten A5, doppelseitig)

### Zahlenkartenspiele (A5/A6):

Die beliebtesten Spiele mit einfachen Zahlenkarten. Hier gewinnt nicht der Schnellste, sondern die gezogene Zahl entscheidet. 9 Seiten (5 Karten A5, doppelseitig) + 60 Karten A6

### Aufbewahrung:

unlaminiert: 1 Hülle, laminiert: 1 A4-Ringbuch



**VA-Verlag**

Vennstraße 30, 52134 Herzogenrath

[www.va-verlag.de](http://www.va-verlag.de)

[www.kinder-lernen-schwimmen.de](http://www.kinder-lernen-schwimmen.de)